+1 (603) 341-0786

సాహిత్యం వివరాలు

ఆహారాన్ని అమృతంగా మార్చండి

(మంత్రము - యంత్రము - తంత్రము - 2)



డా॥ ఎమ్. శ్రీరామకృష్ణ M.Sc., Ph.D.

ఆహారాన్ని అమృతంగా మార్చండి

ఎడిటర్ : గురు సీతారామ్

శ్రీ జయ నామ సంవత్సరం,
మార్గశిర బ. అమావాస్య సోమవారం,
22.12.14.

వెల : రూ. 40.00

ప్రతులకు :
పి. సీతారాముడు
కోమటిగుంట,
సీసలి (పోస్టు), కాళ్ళ మండలం,
ప.గో. జిల్లా - 534 237.
ఫోన్ నెం. : 90106 47325
78421 33860

డి.టి.పి. :
ఇంద్రా, కోమటిగుంట

పబ్లిషర్స్ :
విశ్వకర్మ పబ్లికేషన్స్, కోమటిగుంట

ప్రింటర్స్ :
అఖండ గురుసత్తా ప్రింటర్స్, కోమటిగుంట



ఈ దిగువ పరిజనుల భాగస్వామ్యముతో
ఈ పుస్తకము ముద్రించబడినది.

శ్రీమతి కె. తేజా జగన్నాథరావు	హైదరాబాద్
శ్రీమతి బి. అనూరాధ	రేపల్లె
శ్రీమతి జి. జయప్రద	హైదరాబాద్
శ్రీ జి.వి. సత్యనారాయణ	ముంబాయి
శ్రీ ఎమ్. నారాయణరావు	హైదరాబాద్

పై పరిజనులు అందరికి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు

గురు సీతారామ్

విషయ సూచిక

మంత్రము - యంత్రము - తంత్రము

1999 నవంబరు 13 ఉదయం 8.30 నుండి 9.30 వరకు

సప్త ఋషి ఆశ్రమం, గుంటూరులో మాస్టరుగారు

(డా॥ ఎమ్. శ్రీరామకృష్ణగారు) ఇచ్చిన ఉపన్యాసము

*****

* మీలో ఉన్న ఆ 5 ప్రాణముల యొక్క శక్తి మీకు అభివృద్ధి చెందాలి అంటే, ఈ మంత్రాన్ని మీరు జపం చేస్తూ ఉండాలి.

ఓం ప్రాణాయ స్వాహా

ఓం అపానాయ స్వాహా

ఓం సమానాయ స్వాహా

ఓం ఉదానాయ స్వాహా

ఓం వ్యానాయ స్వాహా

* మీరు మంచినీళ్ళు త్రాగుతోన్నప్పుడు కూడా ఒక్కొక్క గుటకకి ఒకొక్క మంత్రంతో ఇలా త్రాగాలి.

* ఎప్పుడు ఏ ఆహారము తీసుకున్నా పంచ ప్రాణాలకు సంబంధించిన మంత్రాలతో,

శరీరము అనే ధునిలో వేస్తోన్న ఆహుతులుగా తీసుకోండి.

-- అప్పుడు మీలో ఉన్న ఆ కుండలినీ శక్తి ప్రోది చెందుతుంది.

*****

ఓం .... ఓం .... ఓం ....

✼ మంత్రము - యంత్రము - తంత్రము -

ఇవి గురు పరంపర ఉపయోగించుకునే సాధనాలు.

ప్రతీ గురువు వీటిని ఉపయోగించుకుంటాడు.

దాన్ని చెప్పొచ్చు, చెప్పకపోవచ్చు, అది వేరే విషయం.

మంత్రవిద్య అర్థమవటానికి ముందు ప్రకృతిలో జరిగేటటు వంటి ఒక చిన్న సంఘటనని మీరు గమనించుకోండి.

మురికి కాలవలో నుంచి నీళ్ళు ప్రవహిస్తూవుంటాయి.

గంగా నది నుంచి నీళ్ళు ప్రవహిస్తూ ఉంటాయి.

సముద్రంలో నీళ్ళు చేరుతూవుంటాయి.

మనం బట్టలు ఆరవేసుకుంటే, ఆరవేసిన బట్టల నుంచి నీరు ఎవాపరేట్ అవుతూవుంటుంది.

ప్రతీ చోటా పృథ్వి మీద అంతా కూడా ఒకేసారి సూర్యుడు వల్ల ఎవాపరేట్ అయ్యే గుణం నిరంతరం పనిచేస్తూ ఉంటుంది.

✼ ఈ విధంగా వాయు మండలంలోకి ఈ కణాలు అన్నీ వెళ్ళాక మళ్ళీ అవన్నీ ఒక చోట చేరకపోతే వర్షం కురవదు.

నీరు ఎవాపరేట్ అవటం కామనే.

కానీ ఈ కణాలన్నీ ఒక చోట చేరకపోతే వర్షం కురవదు.

ఆ కలవటం కూడా ఒక క్రిటికల్ మాస్ అని చెప్తూవుంటాం మనం. అంటే ఒక నిశ్చితమైనటువంటి బరువు ఆ మేఘానికి లేకపోతే, దాన్నే కారుమబ్బులు అంటాం కదా! అప్పుడు కాని అవి క్రిందకి దిగవు.

✼ అందుచేత విడివిడిగా ఉండే కణాలను ఒక చోటకి చేర్చగలిగితే, ఆ కణాలు మనకి ఉపయోగపడతాయి.

ఇంకొక ఉదాహరణ ఏం చెప్పుకోవచ్చు ,

ఖనిజాలు! ఓర్స్.

భూమిలో ఇనుము, ఇలాంటి అన్ని లోహాలూ ఉంటాయికదా!

✼ కాని ప్రకృతిలోని తమాషా ఏమిటంటే,

ఈ లోహ కణాలన్నీ ఒక చోటకి జేరతాయి.

దాన్నే గనులు అంటాం మనం.

మీరు ఇక్కడ తవ్వినా ఇనుము దొరుకుతుంది. కచ్చితంగా ఉంటుంది. కాని మనకు పనికొచ్చే శాతములో ఉండవు. గనుల్లో మనకి ఉపయోగపడే శాతములో ఉంటాయి.

✼ అంటే ప్రకృతిలో కణముల యొక్క కలయిక అతి సహజ లక్షణం. అంతేగా!

మానవ సమాజం!

మరి మనుషులు అందరూ కలసి ఉంటున్నారు కదా!

కాని గందరగోళం ఎక్కడుంది అంటే,

వీడు కలిస్తే కొట్టుకుంటాడు.

అది పోగొట్టుకోవాలి ముందు.

గనిలో ఉన్న కణాలు కొట్టుకోవు.

ఆకాశంలో చేరే ఆ భాష్ప కణాలు కొట్టుకోవు.

❋ ఎప్పుడయితే అవి కలసి మెలసి పోయి ఒక చోట ఉంటాయో, అవి ఉపయోగపడతాయి.

☝ మంత్రము అంటే అది.

-- ఒకే భావన కల ఆలోచన నిరంతరం మీరు రిపీట్ చేస్తారు.

రిపీట్ చేస్తే ఏమవుతుంది?

కణము కణము కణము కణము కణము కలుస్తుంది.

మరి కలిస్తే ఏమవ్వాలి కచ్చితంగా?

పదము పదార్థముగా మారితీరాలి.

☝ కొన్ని కోట్లు, కొన్ని లక్షలు, కొన్ని వేల సంఖ్యలో జపాలు చేయించటానికి ఉద్దేశ్యం అది.

లక్షల నుంచి వేలు, వేల నుంచి వందలు, ఇలా రివర్స్ ఆర్డర్‌లో ఎందుకు చెప్పేను అంటే, పది వేల మంది లేకపోతే వంద మంది పది వేల సార్లు చేశారనుకోండి చాలా ఎక్కువైపోతుందికదా!

శ్రీరామశర్మ ఆచార్యగారు పాపం ఆయన ఒక్కరే 24 లక్షలు చేశారు. ఓ లక్ష మంది ఒకసారి 24 సార్లు చేస్తే గొడవ వదిలిపోయేది.

సామూహికత!

మీరు అదీ ఇక్కడ నేర్చుకోవలసింది.

ఎవరి ఇష్టం వచ్చినట్టు వాళ్ళు ఎవరి ఇళ్ళల్లో వాళ్ళు చేయటానికి ఇక్కడకెందుకు రావటం?

ఎవరి ఇళ్ళు కాకపోతే, ఎవరి గదుల్లో వాళ్ళు.

ఆ టైమ్‌కి ఇక్కడికి రావాలి.

సంఖ్య యొక్క విలువ ఇప్పుడు మీకు అర్థమైంది కదా!

❋ మంత్రము అంటే ఏమిటో ఇప్పుడు మీకు అర్థమైందా?

కణాల యొక్క కూర్పు.

కిడ్డీస్ బ్యాంక్‌లో వాడు రోజూ ఓ పది పైసలో ఏంతో వేస్తాడు.

❋ మన సంస్థకి అలాగ రూ. 1,116 ఇచ్చిన ఒక చిన్న కుర్రవాడు ఉన్నాడు.

ఆశ్చర్యం అది. మనకి ఇచ్చాడని కాదు. ఒక చిన్న కుర్రవాడు వెయ్యి నూట పదహార్లు ఇవ్వగలిగాడు. వాడికి ఎక్కడ్నుంచి వచ్చాయి ఆ 1,116? కిడ్డీస్ బ్యాంక్.

ఒకేసారి మీరు అంత చెయలేకపోవచ్చు! కాని రోజుకి కొంత కొంత కొంత కొంత వేశారు, అది కలుస్తుంది. కలవటమే కాదు, ఒక్కొక్కసారి నారదుడులాంటి వాడికి అది చెంప పెట్టు కూడా.

నారదుడు ఒకసారి వైకుంఠానికి వెళ్ళాడు. విష్ణువు "వచ్చావా నారదా! రా, రా!" అనేసరికల్లా ఈయనకి చాలా ఆనందం వేసింది.

"నేను పరమ భక్తుడ్ని! నేను రాగానే విష్ణుమూర్తి కూడా స్వయంగా ఎదురొచ్చి నన్ను పిలిచాడు!"

విష్ణుమూర్తిగారితో వచ్చే పెద్ద ప్రోబ్లమ్ అదే. అహంకారం వస్తే చావగొడతాడు. నారదుడికి వచ్చిందని తెలుసుకున్నాడు.

సరే నారదుడికి ఒక ఊహ వచ్చింది. నీ యొక్క పరమభక్త శిఖామణి ఎవరో అని విష్ణువుని అడుగుదాం అనుకున్నాడు.

అంటే అతని ఉద్దేశ్యం ఏమిటి?

నేను అడగ్గానే నారదా నీకంటే పెద్ద భక్తుడు ఎవడున్నాడు అంటాడు, ఒక సర్టిఫికెట్ వచ్చేస్తుంది అనుకున్నాడు. అడిగాడు.

అడిగితే "వేణుగోపాల్ నగర్‌లో ఏదో విబ్జ్యార్ వేదిక్ ట్రస్ట్ అని ఒకటి ఉందిట, అందులో చిన్నస్వామి అని ఎవరో ఉన్నారు, వాడు చాలా నా పరమ భక్తుడు" అన్నాడు.

ఇంక నారదుడుకి ఒళ్ళు మండిపోయింది.

కాని భక్తుడు కదా, తెలుసుకుందాం అని వచ్చాడు.

ఏంటిట చిన్నస్వామి గొప్పదనం అంటే,

అసలు జపం కూడా చేయడు. ఏదో ఆవులు అంటాట్ట, అదంటాట్ట, ఏదో సంచీ వేసుకుని జోలా పుస్తకాలయ్ అంటాట్ట, అసలు మంత్రజపం చేస్తోన్నట్టు కాని ఏదీ కనిపించదు.

"బాబూ! నువ్వు మంత్రజపం అదీ ఎలా చేస్తున్నావ్?"

"నిద్ర లేవగానే ఒకసారి ఆ మంత్రం అనుకుంటాను, రాత్రి

పడుకునే ముందు ఒకసారి ఆ మంత్రం అనుకుంటాను. తరవాత అంతా నాకు వీలు ఎక్కడ దొరుకుతుంది?" అన్నాడు.

ఇంక హుటాహుటిన బయలుదేరి వెళ్ళిపోయాడు. "తప్పు! మీ ఎస్టిమేషన్ ఈజ్ రాంగ్!" అన్నాడు విష్ణుదేవుణ్ణి.

"వాడు అసలు రెండే సార్లు మంత్ర జపం చేస్తాడు. నేను అసలు నిరంతరం నారాయణ, నారాయణ అంటూవుంటాను. నాతో వాడిని పోలుస్తావేంటి?" అన్నాడు.

"సరే ఏమీ పర్వాలేదులే నారదా! ఇప్పుడు కార్తీకమాసం వచ్చింది. కార్తీక మాసంలో దీపాలు వెలిగించుకోవటం చాలా మంచిది. అందులో నెత్తిన దీపం పెట్టుకోవటం ఇంకా చాలా మంచిది. ..."

మీరు పెట్టుకోబాకండి.
నేను కథలో చెప్తున్నాను అంతే.

"... అందుచేత నెత్తిన దీపం పెట్టుకుని ఒకసారి నా చుట్టూ తిరిగేయ్!" అన్నాడు. "దానికెంత!" అన్నాడు.

"ఒకటయ్యా కండిషను, దీపంలో నూనె అదీ నేను పోసి ఇస్తాను" అన్నాడు.

దీపంలో నిండా నూనె పోసేశాడు. తల మీద పెట్టుకుని తిరుగు అన్నాడు. మీకు కథ తెలుసుకదా!

"ఇప్పుడు ఎన్ని సార్లు నారాయణ అన్నావ్ నారదా?"

"ఒక్కసారి కూడా అనటానికి వీలు లేకపోయింది నాకు,

నా బుర్రలో ఆలోచన అంతా దీపం మీద ఉంది, అనటానికి కుదర్లేదు" అంటాడు.

"మరి వాడు రెండు సార్లు అన్నాడుగా, నువ్వు ఒక్కసారీ అనలేకపోయావు. వాడు నీకంటే గొప్పవాడు కదా!"

అందుచేత ఆ మంత్రజపం చేస్తోన్నప్పుడు కండిషను ఏమిటంటే, మీరు మనస్సు పెట్టి ఎంత చేస్తున్నారు అనేది ముఖ్యం.

ప్రతీ రోజూ ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు అనేక కుటుంబాల్లో సత్యం త్వర్తేన పరిషించయామి అని చుట్టూ నీళ్ళు త్రిప్పుతారు. సత్యం అంటే ట్రూత్. ట్రూత్‌తోనే నేను దాన్ని నింపుతున్నాను. పూర్ణ మదం పూర్ణమిదం.

కానీ నీళ్ళు త్రిప్పి ఆ రోజుకి సంబంధించినటువంటి యంత్రం వేసుకోవాలి. అది మర్చిపోయారు! ముక్కు పట్టుకో అన్నట్టే!

మొన్న నేను ఒక పెళ్ళికి వెళ్ళాను. నాకు భలే నవ్వు వచ్చింది. ముక్కు పట్టుకో అని ఆ పురోహితుడు అన్నాడు. సరే వాడు పురోహితుడి ముక్కు పట్టుకోలేదు, వాడి ముక్కే పట్టుకున్నాడనుకోండి.

కాని ముక్కు పట్టుకో అనటంలో ఉద్దేశ్యం ఏమిటి?

ప్రాణాయామం చెయ్యాలికదా!

ఎందుకా ఫాల్స్‌లు వచ్చేశాయో తెలియదు.

మీరు అది ఇక్కడ కరెక్ట్ చేసుకోండి.

❋ ఆహారం మనం స్వీకరిస్తోన్నప్పుడు,
ఐదు ప్రాణాలుగా మన శరీరంలో ఆ శక్తి మారుతోంది.

ఇది మంత్ర విద్యకి చెప్తున్నాను. మళ్ళా నేను ఎక్కడికో వెళ్ళిపోవటంలేదు. మంత్ర విద్యకి ఈ ఎక్స్‌ప్లనేషన్ ఇస్తున్నాను.

మంత్ర విద్య యొక్క రహస్యం ఏం చెప్పేను?

❋ ఒకే ఆలోచన, లేకపోతే ఒకే శబ్దావళిని మీరు నిరంతరం రిపీట్ చేస్తూ ఉంటే అది క్రిందకు దిగుతుంది.

❋ అందుచేత మీలో ఉన్న ఆ 5 ప్రాణముల యొక్క శక్తి మీకు అభివృద్ధి చెందాలి అంటే,

-- ఈ మంత్రాన్ని మీరు జపం చేస్తూ ఉండాలి.

ఓం ప్రాణాయ స్వాహా

ఓం అపానాయ స్వాహా

ఓం సమానాయ స్వాహా

ఓం ఉదానాయ స్వాహా

ఓం వ్యానాయ స్వాహా

❋ సమానము అనేది అగ్ని విద్యకి మధ్యలో వస్తుంది.
సమానము అంటే ఈజ్ ఈక్వల్ టూ (=) అని అర్థం.

ఒక వైపు రెండు వాయువులు, ఇంకొక వైపు రెండు వాయువులు ఉన్నాయి మధ్యన = . అందుకని ఈ ఆర్డర్‌లో చెప్తున్నాం.

మామూలుగా ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన అని లెక్క పెడతారు. కానీ మీరు ఇలా చేసుకోండి. ఎందుకు అలా చేసుకుంటే మంచిదో దానికి తరవాత నేను మీకు ఎక్స్‌ప్లనేషన్ ఇస్తాను.

✻ అందుచేత ప్రతీసారీ మీరు మంచినీళ్ళు త్రాగుతోన్నప్పుడు కూడా ఒక్కొక్క గుటకకి ఒకొక్క మంత్రంతో ఇలా త్రాగాలి.

-- అప్పుడు మీలో ఉన్నటువంటి ఆ కుండలినీ శక్తి ప్రోది చెందుతుంది.

అందుచేత ఏదో మాట్లాడుతూ టిఫిన్ చేయటం అదీ కుడరదు. కనీసం ఇక్కడ.

తరువాత ఆహారాన్ని కూడా మనం లిమిటెడ్ క్వాంటిటీలో పెడుతున్నాం.

కానీ ఆ లిమిట్ ఎలా ఉండాలి?

కడుపు నిండాలి.

కాని ఇమ్మీడియెట్‌గా లేచి పని చేయుగలగాలి.

నాలాగా కాదు.

తొమ్మిదిన్నరకి భోంచేసి ఎంత వరకూ పడుకుంటానో మీకు తెలియదేమో! నేను అనవసరంగా బయటపడిపోయాను. పోన్లెండి, సత్యం కదా! తొమ్మిదిన్నరకి తిన్న తరవాత పడుకుని, కాలేజీకి వెళ్ళే టైమ్ అయ్యే వరకూ పడుకుంటే కాని నేను వెళ్ళను. అంత తినేస్తానన్నమాట. మీరు అలా తినగూడదు.

ఎలా తినాలి?

ఇమ్మీడియట్‌గా మీరు పనిలోకి వెళ్ళగలగాలి.

కొంచెం అది ఆ ఆహారం యొక్క ఇన్‌ఛార్జ్‌లు చూడాలి.

ఎవరేం తింటున్నారో, ఎలా తింటున్నారో, ఎవరికి ఎంత అవసరమో మీరు గమనించుకోవాలి. వాళ్ళు చెప్పరు.

కొంత మందికి ఎక్కువ ఆకలేస్తుంది, కొంత మందికి తక్కువ ఆకలేస్తుంది. ఎక్కువ ఆకలేసిన వాడికి ఎక్కువ పడాలి, తక్కువ ఆకలేసిన వాడికి తక్కువ పడాలి. అందుచేత మొహమాటాలనేవి లేకపోతే చాలా బావుంటుందికాని, మొహమాటపడము అనేవాళ్ళు కచ్చితంగా మొహమాటపడతారు. వచ్చిన గొడవ అది. అందుచేత రమేష్‌గారూ, అది కాస్త ఆ యాంగిల్‌లో చూసుకోండి.

✻ అందుచేత ఎప్పుడు మనం ఆహారము తీసుకున్నా ప్రతీ ముద్దకీ ఆ మంత్రాలు మీరు ఉచ్చారణ చేయాలి.

బయటకి చేస్తే చాలా మంచిది. ప్రక్కవాడైనా నేర్చుకుంటాడు.

మంచి పని చేస్తూ మీకెందుకు సిగ్గు?

సిగరెట్ త్రాగటానికి సిగ్గులేదు.

త్రాగుడు త్రాగటానికి సిగ్గులేదు.

ఈవ్ టీజింగ్‌కి సిగ్గులేదు.

ఆ మాట ఎందుకు గుర్తొచ్చిందంటే,

మా కాలేజ్‌లో ఏదో సదస్సు జరుగుతోందని నిన్న పాంప్లెట్ ఇచ్చారు. అదొక పెద్ద ప్రాబ్లమ్ అని ఇన్నాళ్ళయ్యాక వాళ్ళకి తెలిసింది. రెండు నెలల్లో మళ్ళా పోతుంది.

వాళ్ళ గురించి నేనేం మాట్లాడను. మీరూ అలాగే మర్చిపోతే మళ్ళా కష్టం. ఇది మానకండి.

పెద్ద గొడవ ఎక్కడుంటే,

నేను ఏదో క్రొత్త సాధన చెప్తే, మీరు ఈ సాధనలు మానేస్తారు.

☝ మానమని కాదు,

మీ జీవితం మొత్తం సాధనాత్మకమైపోవాలి.

ఇప్పుడు మంత్రవిద్య అంటే ఏమిటో అర్థమైందికదా!

❋ శ్వాస లోపలికి వెళ్ళి బయటికి వస్తోన్నప్పుడల్లా
అది ఈ ఐదు భాగాలుగా మారుతుంది.

ప్రతీ ఒక్కడిదీ మారుతుంది.

అప్పుడే శరీరం ఉంటుంది.

☝ ఇందులో ఏ వాయువు దెబ్బ తిన్నా ఆరోగ్యం పాడవుతుంది.

❋ కాని ఆహారం ఇలా ఎప్పుడయితే తీసుకుంటారో,
5 వాయువులు మెల్లిమెల్లిగా సక్రమ పద్ధతిలో పడతాయి.

❋ ఆ వాయువులు సక్రమంగా ఉన్న వ్యక్తి దగ్గర కూర్చుని, లేక పోతే అలాంటి వ్యక్తి యొక్క నామము తల్చుకుని మీరు తింటే ఏమవుతుంది?

-- పదమే పదార్థంగా మారుతుంది కదా!
అందుచేత వాళ్ళ శరీరంలో ఉండే ఆ నిర్మలత్వము,
ఆ పవిత్రత వస్తాయి.

కాని అలా తింటేనే. మళ్ళా మీరు ఏదో కబుర్లు చెప్పుకున్నా రనుకోండి, మీకు అర్థం కాలేదు అని అర్థం.

ఆధ్యాత్మికత అంటే,

ఇటీజ్ ఏ 24 అవర్స్ డ్యూటీ.

నేను మా గురువుగారిని ఒకసారి "సాధన ఎంత ఎక్కువ చేస్తే బావుంటుంది సార్?" అని అడిగాను.

"ఎంత తక్కువ చేయాలో చెప్తాను, మినిమమ్ అంత చెయ్యి నాయనా! అంత కంటే ఎక్కువ వీలయితే చెయ్యి" అన్నారు.

హమ్మయ్య ఏదో మినిమమ్ చెప్తారు అని భలే ఆనందించాను.

"రోజుకి 24 గంటలు చేసుకో చాలు.

అంతకంటే ఎక్కువ చేయగలిగితే చెయ్యి" అన్నారు.

❋ అప్పుడు నేను అది జోక్ అనుకున్నాను.

-- కాదు, ఎక్కువ చెయ్యొచ్చు.

24 గంటలలో మీరు 125 గంటలు చెయ్యొచ్చు.

కాని అది తరవాత ఆలోచిద్దాం.

కానీ అది ఈ మంత్రం వల్లే వస్తుంది.

అందుచేత ఈ ప్రాణాయ స్వాహా, అపానాయ స్వాహా, సమానాయ స్వాహా, ఉదానాయ స్వాహా, వ్యానాయ స్వాహా అనే ఈ పంచ తన్మాత్రలకు సంబంధించిన మంత్రాలతోనే మీరు నోట్లోకి ఏదైనా పెట్టుకోవాలి. ఏది పెట్టుకున్నా.

ఒక చిన్న ముద్ద ఉంది. దాన్నే 5 భాగాలు చేసుకోండి.

5 సార్లుగా తినండి.

లేదా వివేకానంద ఒక ఉదాహరణ చెప్పాడు. రాజస్థాన్‌లో పాపం ఆయన బావి ఎక్కడ దొరుకుతుందా అని వెతుక్కుంటూ వెళుతున్నాడు. రాజస్థాన్‌లో బావులు ఎక్కడ ఉంటాయి, ఎడారిలో?

సరే వెళుతూ ఉంటే దూరంగా ఒక పని వాడు ఆహారం తీసుకుంటూ కనిపించాడు. అతనొక రొట్టె ముక్క తుంపి గాలిలో అటూ ఇటూ ఊపి నోట్లో వేసుకుంటున్నాడు.

"ఏం చేస్తున్నావయ్యా?" అన్నాడు.

"ఏమీ లేదు, ఇంత ఉప్పు ఉంది అనుకుని నంజుకుని తింటున్నాను" అన్నాడు.

"అనుకోవటానికి ఉప్పే ఎందుకయ్యా అనుకోవటం? పంచ భక్ష్య పరమాన్నాలు నంజుకుని తింటున్నాను అనుకోవచ్చుగా?"

✻ అందుచేత అనుకోవటంలో ఉందంతా.

-- వాడి స్థాయి ఉప్పు వరకే.

-- మన స్థాయి కుండలినీ జాగరణ వరకూ ఉండాలి కనుక,

ఒక చిన్న ముక్క నోట్లో ఒకేసారి వేసేసుకోవాలి అనుకోండి,

✻ ముందు మిగతా నాలుగూ అనేసుకోండి. అయిదోసారి ఓం వ్యానాయ స్వాహా అన్నప్పుడు నోట్లో వేసుకోండి.

☝ ఈ క్రమం తప్పకండి. మస్ట్ అది.

ఇంక ఇంట్లో వాళ్ళు ఒప్పుకున్నా, ఒప్పుకోకపోయినా మస్ట్ అది.

సిగరెట్ త్రాగుతూ ఉంటే ఇంట్లో వాళ్ళు మానేయమంటే మానుతున్నారా?

మరి అది మాననప్పుడు ఇది కూడా మానకండి. ఆ భావన అర్థమైందికదా, ఆ సీరియస్‌నెస్ రావాలి. ఇక్కడ మాత్రము కచ్చితంగా ఆ నియమాన్ని పాటించండి. ప్రక్క వాళ్ళకి గుర్తు చెయ్యండి.

ఈ మంత్రవిద్య తరవాత యంత్రవిద్య.

✻ ప్రతీ గ్రహానికీ కూడా ఒక యంత్రము ఉంటుంది.
దానినే హార్ట్ అంటాం.

ఇప్పుడు మన శరీరం ఉంది, మన శరీరంలో అతి ముఖ్యమైనటువంటి పార్ట్ ఏమిటంటే హార్ట్.

హార్ట్ కరెక్ట్‌గా కొట్టుకుంటూ ఉంటే ఓ.కె.

✻ ఏదైనా కారణం వల్ల హార్ట్ బ్రెయిన్‌కి రెండు నిమిషాలకంటే ఎక్కువసేపు నెత్తురు సరఫరా చేయలేకపోతే వాడు బ్రతికుంటాడు కాని, వాడి బ్రెయిన్ పనిచేయదు.

-- దాన్నే కోమా అంటాం.

అంటే మనం జీవించటానికి కావలసిన బేసిస్ యంత్రము, ఆ హార్ట్.

✻ ఆ హార్ట్ యొక్క స్ట్రక్చర్‌ని మీరు చాలా జాగ్రత్తగా చూస్తే, శ్రీ మహావిష్ణువు, శ్రీ మహాలక్ష్మి యొక్క స్వరూపాలు మీకు ఫిజికల్‌గా అక్కడ కనిపిస్తాయి.

ఋషులు చెప్పిన ఆ స్వరూపాలు ఉన్నాయే, విష్ణువు యొక్క 4 భుజాలు, ఆయుధాలు, లక్ష్మీదేవికి రెండు పద్మాలు, ఒక దాంట్లో కలశము, ఇంకొక దాంట్లోంచి మనకి డబ్బులాగా కనిపిస్తుంది.

కానీ లక్ష్మీదేవి ఎలాంటి చీర కట్టుకుంటుందో మీరు చూస్తారు కదా! రెడ్ చీర ఉంటుంది, దానిపైన Pale Yellowish discs ఉంటాయి. చక్రాలు.

హార్ట్ కొట్టుకుంటోన్నప్పుడు మన శరీరానికి అది ఏం సరఫరా చేస్తుంది? ఒళ్ళంతా రక్తం ఏ రంగులో ఉంటుంది?

❋ అందుచేత లక్ష్మీదేవికి ఆ ఎరుపు రంగు చీర ఋషులు ఏర్పాటు చేశారు.

ఆ సైంటిఫిక్ పేర్లు అక్కర్లేదు కాని, ఆ రక్తంలో అనేక కణాలు ఉంటాయి. ఆ కణాలన్నీ పసుపు వర్ణంలో ఉంటాయి.

అందుచేత హార్ట్ ఎంటైర్ బాడీని కవర్ చేస్తుంది, through blood and those yellowish discs. కచ్చితంగా అదే షేప్‌లో ఉంటాయవి. చక్రాలు చక్రాలు చక్రాలు.

విష్ణువు చేతిలో శంఖం ఉంటుంది.

శంఖము అంటే ఒక ట్రిలియన్.

ట్రిలియన్ అంటే ఏమిటని నన్ను అడక్కండి మళ్ళా. పుస్తకం చూడండి. 60 కోట్ల కోట్లు అనుకుంటాను. నాకు కరెక్ట్‌గా తెలియదు.

కాని సైన్స్ ఏం చెబుతోంది అంటే,

❋ మానవ శరీరములో అన్ని కణాలు ఉంటాయి.

-- దానిని ఋషుల యొక్క భాషలో "శంఖము" అంటారు.

It is a Number.

లక్ష, కోటి, పద్మము, మహాపద్మము, శంఖము అని సంఖ్యల్ని కంఠతా పడతాం. కాని శంఖం అంటే ఏమిటో మనకి తెలియదు. ఇప్పుడు నాకే తెలియదుగా! అందుచేత మీరు కంగారు పడక్కర్లేదు. అందుచేత శంఖము అంటే Some trillion cells అన్నమాట.

మన శరీరంలో ఉన్నటువంటి ప్రతీ కణానికీ కూడా ఆ హృదయము సరఫరా చేసే నెత్తురువల్ల ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

అందుచేత విష్ణువుని ఏమంటాం మనం?

సర్వవ్యాపి. ప్రతీ కణానికీ కూడా ఆ శక్తి వెళుతోంది.

ఎక్కడ్నుంచి వెళుతోంది? హార్ట్ నుంచి వెళుతోంది.

యంత్రవిద్య గురించి చెప్తూ చెప్తున్నాను. ఎందుకు ఆహారం తీసుకుంటోన్నప్పుడు మీరు ఆ యంత్రం వేసుకోవాలో ఇప్పుడు మిమ్మల్ని అక్కడికి తీసుకెళతాను.

విష్ణువు చేతిలో ఇంకొకటి ఏం ఉంటుంది?

"సుదర్శన చక్రం" ఉంటుంది.

❋ మన శరీరంలో కూడా అనేక చక్రాలు ఉన్నాయి, లైఫ్ సైకిల్స్.

Respiratory Cycle, అదొక చక్రం.

గాలి పీలుస్తూవుంటాం, వదుల్తూవుంటాం.

ఇది కరెక్ట్‌గా లేదనుకోండి, సుదర్శనంగా లేదనుకోండి, గుర్రు

అనుకోండి, వాడి ప్రక్కన పడుకోండి చూస్తాను! అమెరికాలో అయితే ఆ పేరు మీద అసలు విడాకులు ఇచ్చేయొచ్చుట.

కరెక్ట్‌గా తెలియదు నాకు, అందుకే ట అన్నాను. కాని కరెక్టే కదా, వాడి గురక వల్ల రాత్రంతా నిద్ర పట్టకపోతే ఏం చేస్తాడు?

అంటే ఏమిటక్కడ? శ్వాస పీల్చుకోవటం సుదర్శనంగా లేదు.

డైజెషన్ సిస్టమ్, అదొక సైకిల్.

నెర్వస్ సిస్టమ్ యొక్క సైకిల్ ఉంది.

అంటే లోపలికి తీసుకుని వెళ్ళేటటువంటి నెర్వస్, ఎఫరెంటు, ఇఫరెంటు. అందుచేత జ్ఞానాన్ని లోపలికి తీసుకువెళ్ళేటటువంటి నాడులు, బయటకి తీసుకువచ్చేటటువంటి నాడులు.

దీనితో ఏమవుతుంది?

ఒకటి జ్ఞానము, ఒకటి క్రియ.

జ్ఞానపక్షము కరెక్ట్‌గా ఉండి క్రియాపక్షము కరెక్ట్‌గా లేదనుకోండి, దాన్ని పెరాలసిస్ అంటారు.

వాడికి అన్నీ వినిపిస్తూవుంటాయి. పాపం చేయి పైకెత్తాలని ఉంటుంది. కాని మోటార్ నెర్వస్ ఉన్నాయే, యాక్టివేషన్ ఇచ్చే నెర్వస్ పనిచెయ్యవు. అంటే సుదర్శన చక్రము దెబ్బ తినినది.

అందుచేత మీకు ఆ చక్రాలు తెలియాలి.

❋ శరీరంలో ఉన్న చక్రాలు నేర్చుకోమని ఆ విష్ణుదేవుడి బొమ్మ పెట్టారు.

అది చేయకుండా విష్ణువు ముఖం నిండా పాలో ఏదో పోసి అభిషేకం చేస్తే పాపం ఆయనకు జలుబు చేసి ఊపిరి సలపదు, పాపం ఏదో అవుతాడు.

అదృష్టవశాత్తూ ఏమిటంటే, ఆయన బొమ్మే అది.

అందుచేత అది కాదు మీరు చేయాల్సింది.

ఆ సుదర్శన చక్రము యొక్క లాజిక్ అర్థం చేసుకోండి.

అందుచేత మన శరీరంలో ఉండేటటువంటి ఆ సైకిల్స్ మీకు బాగా అర్థం అవ్వాలి.

ఇవి కాకుండా "గద" ఒకటి ఉంటుంది.

❋ మీరు శరీరంలో ఉన్న వాల్వ్స్‌ని ఎప్పుడైనా చూస్తే మీకు గద యొక్క స్ట్రక్చర్ అర్థమవుతుంది.

వాల్వ్స్ ఏం చేస్తాయి?

ఇప్పుడు నెత్తురు క్రిందకు వెళుతోంది, పైకి రావాలి. పంపు చేస్తూ పైకి రావాలి అంటే వాల్వ్స్ కరెక్ట్‌గా లేకపోతే నెత్తురు పైకెక్కదు, మళ్ళీ క్రిందకు జారిపోతుంది.

అలాంటి గద కరెక్ట్‌గా లేని సిస్టమ్ ఏదైనా ఉందనుకోండి, వేరికోస్ వెయిన్స్ అని రిక్షా త్రొక్కేవాళ్ళ కాళ్ళు అప్పుడప్పుడూ మీరు జాగ్రత్తగా గమనిస్తే కనిపిస్తుంది, బాగా ఉబ్బిపోతాయి. కారణం అది. గద కరెక్ట్‌గా పని చేయటంలేదు.

గదతో బాదటం అంటే మూమెంట్, వాల్వ్స్.

❋ కాని ఇదంతా కరెక్ట్‌గా పనిచెయ్యాలి అంటే వీడు "పద్మం" మీద ఉండాలి. వాడి చేతిలో పద్మం ఉండాలి.

-- అంటే ఏమిటి? వాడు ఇన్‌వాల్వ్ అయిపోతే చేయలేడు.

ఇది చెప్తే ఎవడూ వినడు. కాని ఒక పెద్ద అద్భుతమైన సర్జన్ ఉన్నాడనుకోండి, వాళ్ళ అబ్బాయికి ఆపరేషన్ చేయమనండి చూస్తాను? చేశాడని ఎప్పుడైనా విన్నారా మీరు? చేయలేడు.

ఎందుచేత? పద్మము లేదు.

❋ "పద్మము" అంటే అన్ అటాచ్‌మెంట్ ఉండాలి.

-- అటాచ్‌మెంట్ ఉంటే నీ జ్ఞానము ఎందుకూ పనికిరాదు.

❋ ఆ విష్ణు తత్వము నుంచి నేర్చుకోవటానికి కావలసినటువంటి గ్రహించగలిగే ఎబిలిటీ ఈ 7 గ్రహాల్లో ఉంది.

ఈ 7 గ్రహాల యొక్క సైకిల్స్ మీరు అర్థం చేసుకోవాలి.

❋ చంద్రుడుది లీస్ట్ సైకిల్.
రెండున్నర రోజులలో చక్రము పూర్తయిపోతుంది.

❋ ఈ చక్రాలు కాకుండా 120 ఇయర్స్ సైకిల్ ఒకటుంది.
ఆ 120 ఇయర్స్ సైకిల్‌కి సంబంధించిన యంత్రాలివి.

దాని ప్రకారం చూసుకుంటే అక్కడ చంద్రుడు లీస్ట్. 6 ఇయర్స్.

అన్నిటి కంటే మాగ్జిమమ్ శుక్రుడు 20 ఇయర్స్.
అందుచేత అంకెలన్నీ 6, 20 కి మధ్యనే ఉంటాయి.

❋ ఏ ఏ దిశలలో ఏ ఏ విధమైనటువంటి సైకిలిక్ ప్రోసెసెస్ మీరు చెయ్యవచ్చో చెప్పేటటువంటి విద్యన్నమాట ఇది.

అంటే ఈ యంత్రవిద్య మొత్తం ఏం చెప్తుంది?

❋ ఈ శ్రీయంత్రమును, శ్రీయంత్రము అంటే మీ శరీరం.

-- ఈ శరీరంలో ఉండే యంత్రములలో సైకిలిక్ ప్రోసెసెస్ యొక్క లెక్క అది చెప్తుంది.

❋ ఎప్పుడూ మోస్ట్ ఇంపార్టెంట్ నంబర్ ఏమిటంటే, సెంటర్‌లో ఉన్నది, హార్ట్.

❋ శనివారం నాడు 11 అనేటటువంటి సంఖ్య చాలా ఇంపార్టెంట్. అందుకని సెంటర్‌లో లెవెన్ వస్తుంది.

లెవెన్ అంటే ఏమిటి?

ఏకాదశ రుద్రులు.

ఏడిపించేవాడు. రోదయతీతి రుద్రః ఏడిపించేవాడు రుద్రుడు. లేకపోతే ఏడ్చేవాళ్ళను ఓదార్చేవాడు. మీ ఇష్టం ఏ అర్థం అయినా తీసుకోండి. అక్కడ మనకు కావలసిన అర్థం తీసుకోవచ్చు. కాని యాక్చువల్‌గా అర్థం ఏడిపించటమే.

ఎందుచేత?

రుద్రస్థితి సూక్ష్మజగత్తులో ఉంటుంది.

పైన ఆదిత్యులు, తరవాత రుద్రులు, తరవాత అష్టవసువులు.

ద్వాదశ ఆదిత్యులు, ఏకాదశ రుద్రులు, అష్టవసువులు.

అందుచేత మధ్యన ఉన్న కామమయ శరీరము, కోరికలు ఏడిపిస్తూ ఉంటాయి. అంతకంటే ఇంకేం చెయ్యవు.

* కానీ రుద్రత్వానికి ఋషులు ఇచ్చిన అర్థం ఏడుపు కాదు, వైబ్రేషన్.

స్పందన. స్పందించగలగటం.

ఆ స్పందన రకరకాలుగా ఉంటుంది.

ఒకడికి పచ్చిమిరపకాయ తింటే కళ్ళమ్మట నీళ్ళు వచ్చేస్తూ వుంటాయి. కాని వాడు తినకుండా ఉండలేడు. అందుచేత ఆ స్పందన వాడికి మంచిదేగా! పాపం వాడు ఏడుస్తున్నాడు, కారం తినలేకపోతున్నాడని మనం అనుకుంటాం. కానీ కారం పెట్టకపోతే వాడికి ఒళ్ళు మండుతుంది. అందుచేత ఇట్ ఈజ్ ఏ క్వశ్చన్ ఆఫ్ వైబ్రేషన్స్.

* ఈ వైబ్రేషన్సే జడ్జిమెంట్ ఇస్తాయి.

-- ఈ వైబ్రేషన్స్ ఉన్నాయే, అవి మీ జీవితాల యొక్క నిరూపణ, జడ్జిమెంట్.

* అందువల్ల నిత్యజీవితంలో కూడా శని గ్రహం యొక్క పవర్ చాలా ఎక్కువ ఉన్న వాళ్ళు జడ్జిలుగా ఉంటారు.

జ్యోతిశ్శాస్త్ర సంబంధం అటు నుంచి వస్తుంది.
మనం రివర్స్ గేర్‌లో వెళ్తున్నాం.

* నేను జడ్జి అవుతానా లేదా అని నువ్వు అడగక్కర్లేదు.
నీ వైబ్రేషన్స్ పెంచుకుంటే నువ్వు జడ్జివి అయిపోతావు.

మన నిత్యజీవితంలో కూడా చూస్తూ వుంటాం. ఒక వ్యక్తి చెప్పిన విషయాన్ని మనం ఒప్పేసుకుంటాం.

ఎందుచేత?

వాడి స్పందనలు అందరికీ అనుకూలంగా ఉంటాయి. వీడు నాకూ, వాడికీ కూడా కరెక్ట్‌గా స్పందించి, మన ఇద్దరికీ మేలు జరిగే నిర్ణయం ఇస్తాడు అనే స్పందన మనలో వాడు కలగజేయగలుగుతాడు.

😐 అందుచేత శనిగ్రహాన్ని చూసి గాబరా పడకండి.
శని చాలా ఇంపార్టెంట్.

* ఈ స్పందనలు బేలన్స్ చేసే శక్తి శనివారం ఉంటుంది.

-- అందుచేత యాక్చువల్‌గా శనివారము నాడు సెలవు ఉండాలి.
ఈ రోజు మీరు నిర్ణయం తీసుకోవాలి.

తెలియకుండానో, దేనిగానో ఒకసారి "ఫైవ్ డే వీక్" అని ఆ వేవ్ వచ్చింది. మరి ఎందుకో పోయింది.

సరే దాని గురించి చూడం మనం.

ఏం చెప్తున్నాను నేను?

శనివారము నాడు ఉండేటటువంటి లక్షణాలలో స్పందన చాలా ఇంపార్టెంట్. నెంబర్ 11 చాలా ఇంపార్టెంట్.

అందుచేత ఈ నంబర్ లెవెన్ యొక్క వైబ్రేషన్స్ మనం ప్యూరిఫై చెయ్యాలీ అంటే, పవిత్రం దేనితో చేస్తాం?

ఏదైనా వస్తువుని కడగాలి అంటే నీటితో కడుగుతాం.

అందుచేత శనివారమునాడు శివుడుకి అభిషేకం చేస్తాం.

కాని నువ్వు అభిషేకం చేస్తే సరిపోదు,

ఎందుకు చేస్తున్నావో ఆ ప్రోసెస్ తెలియాలి.

✻ అందుచేత ఈ యంత్రవిద్యలో దిశలు చాలా ఇంపార్టెంట్. యాంగిల్స్.

మన శరీరంలో కూడా దిశలు చాలా ఇంపార్టెంటే. నెత్తురు ఏ దిశ నుంచి క్రిందకి దిగి, ఏ దిశ నుంచి పైకి ఎక్కుతుందో కరెక్ట్‌గా తెలియకుండా డాక్టరు కోస్తే ఏమౌతుంది?

అందుచేత దిశలు తెలియాలి.

ఏ దిశలో, ఏ డైరెక్షన్‌లో వెళుతోందో తెలియాలి.

మొత్తం మీద 10 దిశలు చాలా ఇంపార్టెంట్.

ఈ 10 టైప్స్ ఆఫ్ డిఫరెన్సియేషన్ గురించి అనాటమీకి దీనికి లింక్ చెప్పినప్పుడు చెప్తాను.

అందుచేత ఈ 10 దిశలూ ఏమిటి?

✻ హృదయము నుంచి పైకి వెళ్ళేటటువంటి దిశ - <u>తూర్పు</u>.

-- హృదయము నుంచి క్రిందకి వెళ్ళే దిశ - <u>పశ్చిమము</u>.

-- హృదయము నుంచి కుడి వైపుకు వెళ్ళే దిశ - <u>దక్షిణము</u>.

-- హృదయము నుంచి ఎడమ వైపుకు వెళ్ళే దిశ - <u>ఉత్తరము</u>.

ఇవి నాలుగు దిశలు.

ఈ నాలుగు దిశలూ కాకుండా కోణాలు ఉంటాయి.

తూర్పు

ఉత్తరము | | | దక్షిణము

12	13	8
7	11	15
14	9	10

పశ్చిమము

దక్షిణం కన్ను, వామ కన్ను, పేర్లు కూడా కరెక్ట్‌గానే పెట్టుకున్నాం. కాని అది ఎందుకు పెట్టుకున్నామో తెలియదు.

ఎందుచేత?

దిశావిహీనమైనటువంటి బ్రతుకులు అయిపోయాయి కనుక. మనకు దిశలతో ఏం సంబంధంలేదు.

ఆ సంఖ్యలు అక్కడ కనిపిస్తున్నాయి కదా, ఆ దిశలలోని సంఖ్యలవి. సెంటర్, చుట్టూరా ఉన్న 8 సంఖ్యలు.

అందుచేత ఈ రోజు ఆ సైకిల్స్ ఇంపార్టెంట్ మనకి.

ఆ సైకిలిక్ ప్రోసెసెస్ తెలియకుండా జీవితంలో మనమేం జీవించగలం? అందుచేత యంత్రవిద్య కూడా అవసరమే.

కాని యంత్రవిద్యలో దిశలు చాలా ఇంపార్టెంటు.

దిశలతో పాటు మనకి వాస్తు వస్తుంది.

వాస్తు అంటే అర్థం ఏమిటి?

ఏది ఎక్కడ ఉండాలో చెప్పేది.

"ఏది ఎక్కడుండాలో మాకెందుకు సార్?" అన్నాడనుకోండి. ఎవడికైనా రేపు తల కాళ్ళ దగ్గరకి వచ్చేసి, కాళ్ళు పైకి వచ్చేశాయను కోండి, వాడిని తీసుకెళ్ళి మ్యూజియంలో పెడతాం. ఎందుకు పెట్టటం?

వాస్తు కరెక్ట్‌గా లేదు కనక.

* వాస్తు అంటే అమరిక, అరేంజ్‌మెంట్.
* మన శరీరంలో ఉన్న కణ సముదాయాల అరేంజ్‌మెంట్ 7 గ్రహాల మీద మాత్రమే ఆధారపడి ఉంటుంది.

చాలా మంది చాలా పిచ్చి పిచ్చి క్వశ్చన్స్ వేస్తూ ఉంటారు. "7 గ్రహాలేనా ఉన్నాయి? ఋషులకి అంతకంటే తెలియదా?"

* గ్రహాలు అనంతం ఉండొచ్చు! కాని మీకు, మీ శరీరానికి ఇన్‌ఫ్లుయెన్స్ చేయగలిగేటటువంటి గ్రహాలు ఏడే.

గ్రహాలు చాలా ఉంటాయి, దానికేముంది.

ఇప్పుడు నేను టార్చిలైట్ ఫోకస్ చేశాను. ఎటు ఫోకస్ చేస్తే అటే పడుతుంది. మిగతాదంతా చీకటిగానే ఉంటుంది.

"అదేమిటి? కాంతి అన్ని వైపులకీ వెళ్తుందికదా, పిచ్చివాడు లాగా ఇక్కడే పడుతుంది అంటాడేమిటి" అంటే ఎట్లా?

అర్థమయిందికదా! అందుచేత వాస్తు అంటే వస్తువుల అమరిక 7 గ్రహాల మీద మాత్రమే ఆధారపడి ఉంటుంది కనుక,

* మనం నమ్మినా, నమ్మకపోయినా ఆ ఏడు గ్రహాలు యొక్క సైకిల్సే మన జీవితాన్ని కంట్రోల్ చేస్తున్నాయి.

మీకు ఎన్నేళ్ళు అంటే వాడు ఏదో 50 సంవత్సరాలని చెప్తాడు.

ఈ 50 సంవత్సరాలు వాడు ఎలా లెక్క కట్టాడు?

ఆదివారం, సోమవారం, మంగళవారం, బుధవారం, గురువారం, శుక్రవారం, శనివారం. మళ్ళీ రిపీట్.

ప్రపంచంలో ఎవడైనా మొనగాడు ఉంటే అది దాటి లెక్క పెట్టండి చూస్తాన్నేను! ఇంపాజిబుల్! వాడు నమ్మొచ్చు, నమ్మకపోవచ్చు.

"నేను జ్యోతిశాస్త్రాన్ని నమ్మను" అంటాడు. కాని పిచ్చివాడు! వాడు నమ్మినా నమ్మకపోయినా వాడి లెక్క ఎలా ఉంది?

మీరు చైనాకి వెళ్ళిపోండి, అమెరికాకి వెళ్ళిపోండి, రష్యాకు వెళ్ళిపోండి, ఏమంటాడు? ఆ వారాలే చెప్తాడు. ఎందుకని?

ఇటీజ్ ఏ యూనివర్సల్ ఫ్యాక్ట్.

అందుచేత మనకి ఇన్ని ధర్మాలు, ఇన్ని మతాలు అక్కర్లేదు. ఇన్ని మతాలూ మనిషికి ఏమీ హెల్ప్ చెయ్యవు.

* కానీ ఈ సైక్లిక్ ప్రొసెస్ మీకు అర్థమయితే కచ్చితముగా మీ జీవితంలో ఆనందం వచ్చేస్తుంది.
* యంత్రవిద్య ఈ చక్రీయగమనం మీద ఆధారపడినటువంటి విద్య.

-- అందుకే దాన్ని శ్రీయంత్రము అంటాం.

శ్రీచక్రము అని కూడా అంటాం.

ఇట్ ఈజ్ ఏ సైక్లిక్ ప్రొసెస్.

అందుచేత ఆ 7 గ్రహాల సైక్లిక్ ప్రొసెస్ ఎలా ఉంటుందో మనం తెలుసుకుంటే దానితోనే మన జీవితంలోని ప్రతీ సైకిలూ కంట్రో లవుతుంది. వారం రోజులు!

తమాషా ఏమిటి?

ఆ రోజుకు కూడా వారం అనే పేరు. ఎందుకు అలా అంటున్నాం అని అది ఎవడూ క్వశ్చన్ చేయడు.

వారం అంటే ఏడు రోజులు కదా, మరి ఆదివారం, సోమ వారం అని ఎందుకు అంటున్నాం? మనం అది ప్రశ్నించుకోం. లేకపోతే జవాబు అక్కడే ఉంది.

అదే తిరిగి తిరిగి వస్తుంది.

అక్కడొక చిన్న రహస్యం ఉంది.

రహస్యం అంటే ఎదురుగుండా ఉన్నదే. ప్రకృతిలో రహ స్యాలు ఏం లేవు. మనం కరెక్ట్ ప్రశ్న వేస్తే కరెక్ట్ జవాబు వస్తుంది.

వాచీలో సెకండ్ల ముల్లు ఉంటుంది కదా! లోపల 60 హుక్స్ ఉంటాయి. హుక్స్ అనం. కానీ మీకు అది అర్థమైంది కదా! అది 60 సార్లు తిరిగే సరికి నిమిషాల యొక్క హుక్ ఒకటి టక్మని క్రింద పడుతుంది. అది 60 సార్లు తిరిగే సరికి గంటల హుక్.

అందుచేత అన్నీ చక్రాలే కదా!

❋ అందుచేత మన జీవితంలోని చక్రము ఏడు మీదే ఆధారపడి ఉంది అని చెప్పటానికి "వారము" అంటాం.

అంటే అర్థం ఏమిటి?

ఆ వారాన్ని, ఆ రోజుని కూడా నువ్వు 7 భాగాలు చెయ్యొచ్చు. దాని సింబాలిజమ్‌గానే మన ధుని ఛత్రానికి ఆ 7 పెట్టమన్నది.

అందుచేత మీ జీవితాలు ఆ 7 గ్రహాల మీదే ఆధారపడి ఉన్నాయి అన్న దానికి అర్థం చేసుకునే వాళ్ళకి ఇదే పెద్ద ప్రూఫ్. అర్థం చేసుకోనివాడికి ఎన్ని లెక్చర్లు ఇచ్చినా ఒకటే.

ఎవ్విరి మేన్స్ లైఫ్, మనిషి కాలాన్ని లెక్కపెడితే, వాడు 7 వారాలతోనే లెక్కపెడతాడు. 7 వారాలు కాస్తా 52 వారాలు అవు తాయి. అప్పుడు ఒక సంవత్సరం అంటాడు.

ఇంక సంవత్సరాల సైకిల్స్ అలా తిరుగుతూ ఉంటాయి. కోటి కల్పాలు అయిపోయినా, కల్పాల కల్పాల కల్పాలు అయి పోయినా ఇదంతా కూడా ఆ సంవత్సర సైకిలే.

కాని ఇదంతా దేని మీద ఆధారపడి ఉంది?

ఆ 7 గ్రహాల మీద ఆధారపడి ఉంది కనుక,

ఆ 7 గ్రహాల యొక్క చక్రములు (యంత్రములు) ఇవి.

(పేజీ నెం. 57, 58 లోని యంత్రములు)

అందువల్ల మీరు ఆహారం తీసుకుంటోన్నప్పుడు ఈ ఆహారం ఎక్కడకు వెళుతోందో ఆ సైక్లిక్ ప్రొసెస్ తెలియాలి.

అందుకని ఆ శ్లోకం కూడా మీరు చెప్పుకోవాలి.

అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహమాశ్రితః
ప్రాణాపానసమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధమ్. (భ.గీ. 15-14)

నేను 'వైశ్వానరుడ'ను జఠరాగ్నిగానయి ప్రాణుల యొక్క శరీరమును ఆశ్రయించి, ప్రాణాపానవాయువులతో కూడుకొని నాలుగు విధములగు అన్నమును పచనముచేయుచున్నాను.

✻ అహం అంటే ఎవడు? ఆ పరమాత్మ. పరమే వ్యోమన్.

-- నీ శరీరంలో ఉన్న ఆ మౌన స్థితి నిన్ను ఇలా కలిపి ఉంచుతుంది.

టీవీలో వాడు ఏదో చూపిస్తాడు. బాస్ సెక్రటరీని అసలు పని చేయనివ్వడు. ఓ పని చెప్తాడు, వెళ్ళే లోపల మళ్ళీ మళ్ళీ పిలుస్తాడు. సెక్రటరీకి ఒళ్ళు మండి, ఫెవికాల్ ఒక చుక్క వేసిందిట.

ఏమైంది ఇంక?

మరి మన శరీరాలు అలాగ అతుక్కుపోయాయి. మన కణాలు పోవటంలేదుగా? ఆ ఎడ్‌హెజివ్ ఏమిటని? మన శరీరము శరీరములాగే ఉందికదా!

✻ ఆ ఎడ్‌హెజివ్‌కే మౌనంలోకి, ధ్యానంలోకి వెళ్ళమని చెప్పేది.

అది అంత సీరియస్ ఎక్సర్‌సైజ్ కనుక ఇక్కడున్న కాపలా వాళ్ళకి కూడా మళ్ళీ మళ్ళీ నేను చెప్తున్నాను.

☝ 21 వ ఓంకారం అయిపోయాక ఎవర్నీ లోపలకి రానివ్వకండి.

ఆ మౌనస్థితి త్వరగా రాకపోయినా పరవాలేదమ్మా! 2, 3 రోజుల్లో వచ్చేస్తే పాపం ఋషులు వేల కొలదీ సంవత్సరాలు తపస్సు చేయటం ఎందుకమ్మా?

✻ ఈ 48 రోజుల్లో టెక్నిక్ తెలుసుకోండి.

అంటే అది ఎంత ఇంపార్టెంటో అర్థం చేసుకోండి.

ఆ మౌనస్థితి ఎడ్‌హెజివ్.

☝ ధ్యానం చేసే వాళ్ళ ఆయుస్సు ఆటోమాటిగ్గా పెరుగుతుంది.
ఆ స్థితిలో ఉన్నవాడు చిరంజీవి అయిపోతాడు.

అంత ఇంపార్టెంట్ అది.

అంతేకాదు, అది మీ జీవిత విధానాన్ని మార్చేయగలదు.

✻ గ్రహముల యొక్క సైక్లిక్ ప్రోసెస్ మీకు తెలిస్తే,
గ్రహగతులు కనుక మీకు తెలిస్తే,
మీ జీవిత విధానాన్ని మార్చేసుకోవచ్చు.

అసలు మీ జీవిత విధానం గ్రహగతుల మీదే ఆధారపడి ఉంది. కానీ మీరు అది వినరు.

సమ్మరు! సమ్మరు మీకు దేని వల్ల వచ్చింది?
మీ ఇష్టం వల్ల వచ్చిందా?

గ్రహగతుల వల్ల సమ్మరు వచ్చింది.
వింటరు వస్తుంది, వర్షాఋతువు వస్తుంది.

ఈ ఋతువులన్నీ దేని మీద ఆధార పడుతున్నాయి?

✻ అందుచేత మన జీవిత విధానము
ప్రకృతి యొక్క గ్రహగతులకి అనుగుణ్యంగా ఉండాలి.

అనుగుణ్యంగా ఉండాలంటే,
ఆ గ్రహ గతుల్ని అలా ప్రేరేపిస్తోన్న శక్తి ఏమిటని?

సూర్యుడు ఒక్కసారీ క్రమం తప్పడు. ఇవాళ సూర్యోదయం టైమ్ ఇది అని మనం క్యాలెండర్‌లో వేసేస్తాంకదా!

ఎలా లెక్క కట్టగలిగాం? ఎంత మెటిక్యులస్‌గా ఉంటుంది అది? అలాగే అన్ని గ్రహాలదీ కూడా.

❋ ప్రతీ గ్రహము యొక్క మూమెంట్, మోషన్ ఈజ్ ఆల్‌వేస్ సర్క్యులర్ ఆర్ ఎలిప్టికల్.

ఒక చక్రం పూర్తవుతుంది, ఒక సైకిల్ పూర్తవుతుంది.

ప్రతీ గ్రహము యొక్క, ఆ పదాన్ని మీరు అర్థం చేసుకోండి.

❋ ప్రతీ గ్రహము యొక్క ఒక చక్రము ఉంది.

ఆ గ్రహము అనే పాయింట్ మీరు పట్టుకుంటే,
నేను ఏం చెప్పదల్చుకున్నానో మీకు అర్థమవుతుంది.

ప్రతీ గ్రహము యొక్క ఒక భ్రమణం ఉంది. అంటే ఏమిటి?

గ్రహము అంటే గ్రహించేది.

గ్రహణము అంటే గ్రహించటం.

❋ అందుచేత చంద్రుడు యొక్క శక్తిని గ్రహించటానికి ఒక చక్రం ఉంది, ఒక ప్రొసెస్ ఉంది, ఒక మెథడ్ ఉంది.

మీరు దాన్ని అలాగే పట్టుకోవాలి.
ఇంకొకలా పట్టుకుంటాను అంటే కుదరదు.
సూదితో చేసే పని గొడ్డలితో చేయలేం కదా!

అందువల్ల చంద్రుడు యొక్క చక్రము, యంత్రము మీకు తెలియాలి.

❋ ఆహారం తినేటప్పుడు వేసుకోమనేది ఆ యంత్రమే.

కానీ దాన్ని ఎలా యూజ్ చేస్తాం?
అందులో ఎన్ని పార్ట్స్ ఉన్నాయి?
అది అంతా మీకు అనవసరం.

స్కూటర్ కిక్ కొడతారు, వెళ్ళిపోతారు.
లోపల ఏం ఉందో మీకు తెలుసా?

✧ అలాగే ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు కనుక ఆ యంత్రాన్ని మీరు నీటితో వేసుకుంటే, ఆ గ్రహము యొక్క శక్తిని మీరు గ్రహిస్తారు.

నీటితో ఎందుకు వేసుకోవాలి?

❋ వైబ్రేషన్స్‌ని కంట్రోల్ చేసేటటువంటి శక్తి నీటికి ఉంది.
వైబ్రేషన్స్‌ని అది సంగ్రహణము చేస్తుంది.

అందుకే మనం యజ్ఞం అదీ చేస్తోన్నప్పుడు కలశంలో నీళ్ళు పెడతాం. నీళ్ళు పెట్టాక యజ్ఞం అంతా అయిపోయాక ఆ నీళ్ళు పైన జల్లుకుంటాం.

ఎందుకు చల్లుకోటం పైన?

❋ ఆ యజ్ఞంలో వచ్చిన వైబ్రేషన్స్ అన్నీ కూడా నీటిలోకి వెళతాయి.

అది నీటి యొక్క లక్షణం.

అందుచేత మీరు ఏం చేశారు?

నీటితో యంత్రాన్ని వేసుకున్నారు. దేనితో వేయాలి?

✧ అనామికతో (ఉంగరం వ్రేలు) వేసుకోవాలి.

❋ అనామిక అంటే పేరు లేనిది.

పేరు లేనిది ఏమిటంటే, పరమేవ్యోమన్.

ఎందుకు పేరు లేదు అంటే,

ఉన్నది సూర్యుడు ఒక్కడే.

సూర్యుడు వచ్చాకే మిగతా గ్రహాలన్నీ వస్తాయి.

❋ అందుచేత ఈ ఏడు రోజుల గ్రహస్థితి యొక్క చక్రీయ భ్రమణాన్ని అర్థం చేసుకునే విద్యని నేర్చుకోండి.

కాని ఈ విద్య మన శరీరం లోపలికి వెళ్ళాక ఏం చేస్తుంది?

5 శక్తులుగా మారుతుంది.

సూర్యుడు, శనిగ్రహము బేసిస్‌గా, అంటే ఒక రేపర్ అనుకోండి. రేపర్ అంటే అర్థమవుతోందికదా!

❋ అందుచేత పై పొర ఏమో సూర్యుడు అనుకోండి,

క్రింద పొర శని అనుకోండి.

లేకపోతే ఇది ద్యావా, పృథ్వి. ద్యావా అంటే ఆకాశము, పృథ్వి. వీటి మధ్య మిగతా 5 ఉంటాయి. ప్రపంచము.

అందువల్ల ఆదివారంతో స్టార్ట్ అవుతుంది,

శనివారంతో వీక్ ఎండ్ అవుతుంది.

మనం పేర్లు అవే పెట్టాం. వీక్ ఎండ్ గురువారం అని ఎందుకు అనకూడదు? నేను గురువారం నుంచి గురువారం వరకూ లెక్కపెడతానని ఎవడూ అనడే!

సూర్యుడుతో మొదలెట్టమని ఎవడు చెప్పాడు?

కానీ మనం ఆ ప్రాకృతిక విద్యకి చాలా దూరం అయిపోయాం.

❋ ఇవంతా ఋగ్వేదంలో చెప్పబడివుంది.

అందుచేత ఋగ్వేదము అందరికీ పని కొచ్చే సైన్స్, బయోసైన్స్.

-- అందుచేత ఎప్పుడయితే బయో కెమిస్ట్రీకి ఇంపార్టెన్స్ పెరుగుతోందో, మెల్లిమెల్లిగా వేద విజ్ఞానము బయటికొస్తోంది.

కానీ మన గురువులు ఈ వేద విజ్ఞానాన్ని సంచయం చేసి ఉన్నారు. అందుచేత ఈ బయోలాజికల్ సైన్సెస్‌లో గురువారము, జూపిటర్ మానవజాతికి చాలా ఇంపార్టెంట్.

ఏ మానవజాతికి? ఋగ్వేదీయ జీవిత విధానాన్ని జీవించే మానవజాతికి గురువారం ఇంపార్టెంట్.

అందుచేత గురువారం మనం గురు దేవుళ్ళకి అప్పచెబుతాం.

ఆయన ఏ గురువు అయితే ఏముంది!

కెమిస్ట్రీ ఒకటే. కానీ కెమిస్ట్రీ చెప్పే టీచర్స్ అనేక మంది. కానీ ఏం చెప్పినా వాళ్ళు ఆ కెమిస్ట్రీయే చెప్తారు.

అందుచేత గురువులు వేరు వేరుగా ఉన్నా,

వాళ్ళు చెప్పే ఆత్మవిద్య ఒక్కటే.

✧ అందుచేత ఆ గురువారము నాడు మీరు వైబ్రేషన్స్‌ని ఇంకా చాలా జాగ్రత్తగా ఉంచుకోవాలి కనుక,

-- ఆ రోజు ద్రవాహారం మీదే ఉండమన్నాం.

ఎందుకు ద్రవాహారం మీద ఉండటం?

భలే భలే ఎక్స్‌ప్లనేషన్స్ ఇస్తారు పిచ్చి పిచ్చి ఎక్స్‌ప్లనేషన్స్. కడుపుకి రెస్ట్ ఉండాలిట, లేకపోతే కడుపు, ఇంటర్‌స్టయిన్స్ ఖాళీ చేయటానికట. అదొక లాభం అంతే.

నేను మీతో చెప్పేనుకదా,

"మీరు ఆత్మవిద్య కోసం ధ్యానం చేయొద్దు బాబూ! మీ జుట్టు పండిపోయిందా? ఏం పర్వాలేదు, మీరు ధ్యానం చేసుకోండి, మీ జుట్టు నల్లబడిపోతుంది" అంటే మీరు చేస్తారు.

ఆత్మ విద్య అక్కర్లేదు.

ఎందుకూ పనికిరాని జుట్టు ఉంటే ఎంత? ఊడితే ఎంత?

కాని అది తెల్లబడకూడదు, నల్లగానే ఉండాలి.

మన స్థితి అది. అందుచేత అలా ఎక్స్‌ప్లనేషన్స్ ఇచ్చుకుంటాం.

నీరు ఎప్పుడైతే ఉంటుందో,

ఇప్పుడే మీకు నీళ్ళ లక్షణం గురించి చెప్పేను, వైబ్రేషన్.

❋ అందుచేత గురువు యొక్క వైబ్రేషన్ మీకు పరిపూర్ణంగా రావాలి అంటే, మీరు ద్రవాహారం మీదే ఉండాలి.

"దాని బదులు ఏదైనా తీసుకోవచ్చా మాస్టారూ?"

తీసుకోవచ్చో తీసుకోకూడదో మీరే చెప్పండి? నేనేం చెప్పేది! లిక్విడ్ అంటే లిక్విడే ఇంక.

"మరి లిక్విడ్‌లో పళ్ళరసం తీసుకోవచ్చా?"

ఇంక మీరు నాకు జవాబు చెప్పాలి.

❋ ప్యూర్ వాటరే బెస్ట్ కంటైనర్.

-- మీరు పళ్ళరసం తీసుకున్నారనుకోండి,
మళ్ళా అందులో ఇంప్యూరిటీ వచ్చేసింది.

-- అది మీకు హెల్త్‌కి మంచిది కావచ్చు కాని, మనం ఏ ప్రిన్సిపుల్‌తో నీళ్ళు త్రాగమంటున్నామో ఆ ప్రిన్సిపుల్‌కి అది ఎగెనెస్ట్.

-- కంటైనర్ అంటే గ్రహించేటటువంటి గ్రాహకపాత్ర.

☝ అందుచేత ఆ గురువారము నాటి విద్యకు ఏ దేశము కేంద్రము అవుతుందో, ఆ దేశము జగద్గురుపీఠము వహిస్తుంది అని 1555లో నాస్ట్రడామస్ చెప్పాడు.

-- అప్పటికి ఇండియా ఉందని ఆయనకి తెలియదు.
He does n't know that India exists.

❋ గురువారానికి ప్రాముఖ్యత ఇచ్చేటటువంటి వ్యక్తులు ఎప్పుడు ఎక్కువ అవుతారో,
అప్పుడు మళ్ళీ వేదవిజ్ఞానం బయటకు వస్తుంది.

అందుకే గురువుని, బృహస్పతిని
దేవతల యొక్క గురువు అంటాం.

❋ దేవతావిద్య అంటే స్వర్గలోక విద్య.

-- ఇంక రకరకాల కనెక్షన్స్ ఇవంతా ఈ యంత్రవిద్యతో వస్తాయి.

ఈ యంత్రవిద్య మీకు చాలా ఇంపార్టెంట్.

"మాకు ఎందుకు?"

వాడు అద్భుతమైనటువంటి సర్జను. ఇంక వాడిని మించిన సర్జను మూడు లోకాలలోనూ లేడనుకోండి. పేషెంట్ వచ్చాడు. ఆ సర్జన్ దగ్గర ఇన్‌స్ట్రుమెంట్స్ లేవు. వాడిని ఆపరేషన్ చేయమనండి! చేయగలడా?

☝ మరి ఈ యంత్రవిద్య లేకుండా మీరు ఆధ్యాత్మిక విద్యని ఎలా నేర్చుకుంటారు?

-- ఎందుకు ఆ మూర్ఖత్వం వచ్చిందో నాకు తెలియదు.

కానీ నేర్చుకునేటప్పుడు బిట్ బై బిట్ నేర్చుకుంటాం, అది వేరే విషయం. ముందు థీరీ నేర్చుకుంటాం.

కాని థీరీ నేర్చుకున్న తరవాత దాన్ని ప్రాక్టీస్ చేసుకోవాలంటే ఇన్‌స్ట్రుమెంట్స్ ఉండాల్సిందే. ఇన్‌స్ట్రుమెంట్స్ లేకుండా మీరు ప్రాక్టీస్ చెయ్యండి ఎలా ప్రాక్టీస్ చేస్తారో చూస్తాను?

❋ యంత్రవిద్య ఆ ఇన్‌స్ట్రుమెన్ట్స్ యొక్క విద్య.

❋ మెయిన్ ఇన్‌స్ట్రుమెంట్స్ ఎన్ని అంటే ఈ ఏడు.

-- ఇంక అందులోంచి సబ్‌డివిజన్స్ చాలా వస్తాయి, అది వేరే విషయం. అది expertise బట్టి ఉంటుంది.

☝ అందుచేత ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు కచ్చితంగా ఈ యంత్రాలను గుర్తుంచుకోండి.

మరి స్కూల్లోనో, ఎక్కడో మనకి వీలు పడని చోట ఉన్నప్పుడు

అవి గీయలేకపోతే మనస్సులో ఊహించుకోండి. మనస్సులో అనుకున్నాకే కదా ఇక్కడ మీరు చేత్తో గీసేది.

☝ కానీ ఎప్పుడు ఆహారం తీసుకున్నా ఆ రోజు గ్రహము యొక్క యంత్రము కచ్చితంగా మీరు ఊహించుకోవాలి.

-- వేయగలటం చాలా ఇంపార్టెంట్.

ఎందుకు వేయగలిగితే చాలా ఇంపార్టెంట్?

స్పందనలకి క్రియ ఎప్పుడూ కలవాలి.

కలవలేదు అంటే,

స్పందన కరెక్ట్‌గా జనరేట్ అవలేదు అని అర్థం.

సంగీతం వింటూ నీ చేతులు ఆటోమాటిగ్గా తాళం వెయ్యకపోతే సంగీతంలో ఆ ఊపు రాలేదు అని అర్థం. కదా!

అందుచేత వీలయినంత వరకూ ఆ యంత్రాన్ని వేయండి.

ఈ యంత్రం వేయటం వలన ఇంకొక లాభం ఉంది, మీకు దిశలు తెలుస్తూ ఉంటాయి.

లేకపోతే అదేదో సినిమాలో చూశాను, ముగ్గురు త్రాగుబోతుగాళ్ళు వెళుతున్నారు. వాళ్ళు పాపం ఎంత సత్యాలు చెప్తారో! త్రాగుబోతులంటాం మనం, వాళ్ళని ఋషులు అనాలి. వాళ్ళు అర్థరాత్రి బాగా తాగేసి బయటకు వచ్చారు. చీకటిగా ఉంది. వాళ్ళు ఒక నాలుగు రోడ్ల కూడలికి వచ్చేసరికి ఒక పెద్ద లైట్ వెలుగుతోంది.

ఒకడు అన్నాడు "ఒరే సూర్యుడురా!" అన్నాడు.

ఇంకొకడేమో "చంద్రుడురా!" అన్నాడు. మూడవవాడు "చూడు, మొదటి సారి మనం ఈ ఊరికి వచ్చాం. అది సూర్యుడో, చంద్రుడో మనకి ఎలా తెలుస్తుంది? తెలియదు!" అన్నాడు.

☝ మన ఆధ్యాత్మికతలు ఇలా ఉన్నాయి.

అంతా పుస్తక జ్ఞానమే.

-- ఒకడేమో సూర్యుడు అంటాడు. ఒకడేమో చంద్రుడు అంటాడు.

ఒకడు అదేంటో మనకి తెలీదంటాడు.

వద్దు! ఆ పిచ్చి ఏం వద్దు! అది మీకే తెలుస్తుంది.

☝ ఈ దిశా విజ్ఞానం మీకు అర్థమయితే, మీరు పడుకున్నా, ఏ దిశలో పడుకున్నారో ఆటోమాటిగ్గా మీకు తెలిసిపోతుంది.

ఇట్ ఈజ్ ఏన్ ఇన్నర్ ఫీలింగ్.

కంపాస్ ఉంది, ఆటోమాటిగ్గా అది నార్త్ సౌత్ కెళ్ళిపోతుంది.

ఎలా తెలుస్తుంది?

It is its inherent nature.

❋ దిశాజ్ఞానము మానవశరీరం యొక్క సహజ ధర్మము.

దానిని మనం భ్రష్టు పట్టించాం. చివరికి ఉత్తరం ఎక్కడుందో, తూర్పు, దక్షిణాలు ఎక్కడున్నాయో తెలియాలంటే, ఆ ఊరి వాళ్ళని అడగాలి. మనం ఆ ఊర్లో లేముగా!

❋ అందుచేత ఆ దిశా జ్ఞానము మీలో పెంచటానికి, ఆ వైబ్రేషన్స్ పెంచటానికి ఈ యంత్రవిద్య చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

☝ ఈ ఏడు యంత్రాలను కలిపితే వచ్చే అద్భుతమైన యంత్రము మన శరీరము.

-- అదే శ్రీయంత్రము.

అదే శ్రీ విద్య.

"శ్రీవిద్య నేను చెయ్యొచ్చా, చెయ్యకూడదా?"

నీ శరీరము శ్రీయంత్రము అనుకుంటే నేర్చుకో.

కాదు అంటే, మానేయ్.

☝ శరీరధారి ప్రతీ ఒక్కడూ శ్రీయంత్ర స్వరూపుడే.

-- ప్రతీ వ్యక్తికీ శ్రీయంత్రము యొక్క జ్ఞానము తెలుసుకోవటానికి అర్హత ఉంది.

అందుచేత మంత్రము - యంత్రము.

దీని తరువాత తంత్రము.

❋ తంత్రము అంటే టెక్నాలజీ.

నువ్వు దేనికి ఉపయోగించుకుంటావ్?

❋ స్కూటర్ ఉంది, యంత్రం ఉంది,

-- మనస్సులో స్నేహితుడి ఇంటికి వెళ్ళాలా, సినిమాకి వెళ్ళాలా, దేవాలయానికి వెళ్ళాలా అనే ఆలోచనలు ఉన్నాయి.

మంత్రం ఉంది.

-- అక్కడికి ఎటు వెళ్ళాలి అంటే, దానికి తగిన డైరెక్షన్స్, టెక్నాలజీ మీకు తెలియాలి. ఆ టెక్నాలజీ తంత్రము.

❋ ఆ తంత్రమే వాస్తు.

వాస్తు అనేది తంత్రము.

☝ మనం నివసిస్తోన్న చోటు ఆధ్యాత్మిక విద్య నేర్చుకోవటానికి అనుకూలంగా ఉన్నదా, లేదా?

ఇది చాలా ఇంపార్టెంట్ క్వశ్చన్.

"మాకు వాస్తు మీద నమ్మకంలేదు మాష్టారూ!"

నమ్మకం లేదుకదా! టి.బీ. పేషెంట్‌ని ఏం చేస్తావంటే, ఒక చీకటి కొట్టులో తడి తడిగా ఉన్న చోట పడేయండి. వాడికి అద్భుతమైన మందులు ఇవ్వండి. ఏమవుతాడు వాడు? ఛస్తాడు.

ఎందుకు ఛస్తాడు?

వాస్తు కరెక్ట్‌గా లేదు.

❋ వాస్తు అంటే అది.

నువ్వు ఎంత చేసినా వాతావరణం కరెక్ట్‌గా ఉండాలి.

☝ ఆ వాస్తువిద్య కరెక్ట్‌గా లేకపోవటం వల్ల నీ ఆలోచనలు కూడా భ్రష్టుపడతాయి.

-- ఈ వేదవిద్య ఇంత గొప్పదని తెలిసినా మీరు దాన్ని పాటించలేకపోవటానికి కారణం,
మీరు నివసిస్తోన్న ఇంటిలో దీనికి తగిన వాతావరణం లేదు.

"మరి మా ఇల్లు అద్దె ఇల్లు. మేం ఎలా మారుస్తాం?"

గది ఎవడు మార్చమన్నాడు?

ఆ గదిలో అమరిక మార్చమన్నాం.

ప్రతీ గదికీ 4 దిశలు, 4 కోణాలూ ఉంటాయిగా! ఏ దిశలో ఏది ఉండాలో అర్థం చేసుకోండి తప్ప, మీరు ఇళ్ళనేం మార్చక్కర్లేదు.

అది తంత్రము.

ఇవి మూడూ కూడా ప్రతీ గురువు యొక్క జీవిత చరిత్రలో మీరు గమనిస్తారు.

శిరిడీ సాయి దగ్గరికి పాము కాటేసిన ఒక వ్యక్తి వచ్చాడు. ఏమన్నాడు? "ఫో! ఫో! ఫో!" అన్నాడు. బాబా దగ్గరికి వస్తే ఫో ఫో ఫో అంటున్నాడు అని వీడు గాబరాపడ్డాడు.

అయన ఎవడ్ని పొమ్మన్నాడు?

❋ మంత్రము యొక్క శక్తిని అలా ఉపయోగించుకున్నాడు.

మరి మిగతావి, ఆ యంత్రము ఎలా ఉపయోగించుకున్నాడు? తంత్రము ఎక్కడ ఉపయోగించుకున్నాడు అనేది ఆయన చరిత్రలో మీరు చూసుకోండి.

శిరిడీ సాయి ఎగ్జాంపుల్ ఎందుకు ఇస్తున్నానంటే, ఇప్పుడు మీరు పారాయణలు చేసి పారేస్తున్నారు కనుక మీరు అందులో ఎక్స్‌పర్ట్ అయిపోయుంటారు అని.

ఈ మూడూ ప్రతీ గురువు చరిత్రలోనూ ఉంటాయి.

లేకపోతే గురువే కాడు.

తంత్రము, టెక్నాలజీ, - "ధుని".

ధునిని శిరిడీ సాయి ఉపయోగించుకున్నంత గొప్పగా ఎవడూ ఉపయోగించుకోలేదు.

ముందు ఆయన ఏం చేసేవాడు!

ఆయుర్వేదం ఇచ్చేవాడు. ముందు రోగ నివారణకి ఆయన ఆకులు ఇచ్చేవాడు. పసర్లు ఇచ్చేవాడు, సేవ చేసేవాడు.

తరవాత తరవాత ధుని టెక్నాలజీ డెవలప్ చేశాడు.

మీరు ఆయన జీవిత చరిత్ర తెరిస్తే ఆ ట్రాన్స్‌ఫర్‌మేషన్ తెలుస్తుంది.

❋ మనం వాళ్ళ చరిత్రలు అలా చదవంగా! పారాయణ చేస్తే మాకు తెల్లజుట్టు నల్లబడిపోతే చాలు అంటాం.

అందుచేత టెక్నాలజీ ఆఫ్ హీలింగ్ ప్యూపుల్ బై ఊదీ.

విభూతి ద్వారా మందు ఇవ్వటం.

❋ కాని ఆయన ఎలా ఇచ్చాడు?

ఏ చేతి వ్రేళ్ళని ఉపయోగించుకున్నాడు?

అది మనం గమనించం.

-- అది గమనించాలని ఎవడికీ తెలీదు.

5 ప్రాణాలకి 5 వ్రేళ్ళే ఉన్నాయి.

ఎందుకు 5 వ్రేళ్ళే ఉన్నాయి?

నేచర్ ఇచ్చింది అంటాడు.

నేచర్ ఏం ఇవ్వలేదు.

❋ ఆరో ప్రాణం డెవలప్ చేసుకుంటే,

నీకు ఆరో ఇంద్రియం కూడా వస్తుంది.

-- మూడవ కన్ను కూడా తెరుచుకుంటుంది.

ఇంద్రియాల సంఖ్య పెరుగుతోన్న కొద్దీ తలలు కూడా పెరిగిపోతాయి.

రావణాసురుడి గొప్పతనమది. పిచ్చి వేషాలు వేశాడు కనుక తగలడ్డాడు కాని, 10 తలకాయలు, 20 చేతులు మీకూ వస్తాయి.

"అన్ని చేతులు వస్తే ఎట్టా మాస్టారూ డ్రస్ కుట్టించుకోవటం?"

❋ తలకాయలు వస్తాయంటే అర్థం తలలు వస్తాయని కాదు. మీకు అంత సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. టెక్నాలజీ.

ధుని టెక్నాలజీ అంత గొప్పది.

సహస్రబాహో భవ విశ్వమూర్తే.

సహస్రశీర్షా పురుషః సహస్రాక్షః సహస్రపాత్

సభూమిం విశ్వతో వృత్వా అత్యతిష్ఠ ద్దశాంగుళమ్

మీరు అది ఇక్కడ నేర్చుకోండి.

ఆ ధునిని We will use like that.

కానీ నేను యూజ్ చెయ్యను. మీరు యూజ్ చెయ్యాలి.

ఆ టెక్నాలజీ, తంత్రము మీరు నేర్చుకోవాలి.

మరి ఎక్కడైనా యంత్రము ఉపయోగించుకున్నాడా?

ఇది ఉపయోగించుకోకుండా అసలు గురువు కానేకాడు వాడు. అదీ నేను చెప్పేది. ప్రతీ గురువూ ఉపయోగించుకుంటాడు.

కొంతమంది గురువులయితే అసలు వాళ్ళ ఇన్‌స్టిట్యూట్స్ సింబల్సే జామెట్రిక్ డిజైన్స్. ఆ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌కి ఒక సంకేతం ఉంటుంది కదా, అది యంత్రమే. అరవిందో యొక్క యంత్రము, మథర్ యొక్క యంత్రము, జామెట్రికల్ పేటర్న్స్ అవి.

కానీ మనం శిరిడీ సాయి గురించి మాట్లాడుకుంటున్నాంకదా! నాకు ఆయన యంత్రం ఎక్కడుందో చెప్పండి? ఆయన ఏ యంత్రాన్ని ఉపయోగించుకున్నాడు?

యంత్రము అంటే ఏమిటి?

జామెట్రిక్ డిజైన్.

మానవ శరీరాలన్నీ ఏమిటి?

జామెట్రిక్ డిజైన్సే.

శిరిడీసాయి గుర్రాన్ని ఉపయోగించుకున్నాడు. గుర్రము యొక్క చేతనత్వాన్ని ఆయన ఉపయోగించుకున్నాడు.

ముందు మేకని ఉపయోగించుకుందాం అనుకున్నాడు.

☹ మన శిష్య పరమాణువులు ఉంటారుగా!

ఉపయోగించుకోనివ్వలేదు.

మనం ఎంత ఘోరంగా గురువుల్ని తగలెడతామో ఊహించుకోండి.

☝ అందుకే గురువుల్ని హత్య చేసేది వాళ్ళ శిష్యులే.

-- మీకు కోపం వచ్చినా అది అర్థం చేసుకోండి.

అక్కడ మీరు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండండి.

☝ బయట శక్తి ఏదీ కూడా గురువుని చంపలేదు.

హిందీలో ఒక సామెత ఉంది.

అది తెలుగులో కూడా ఉంటుంది.

ఘర్‌కా బేధీ లంకా ఢాయ్.

విభీషణుడు బయటకొచ్చి రావణాసురుడు ఎక్కడ కొడితే ఛస్తాడో చెప్తేనే పాపం రావణాసురుడు చచ్చాడు. లేకపోతే పాపం చావడు.

తెలుగులో, "ఇంటి గుట్టు లంకకు చేటు".

సర్వజ్ఞుడు, సర్వవ్యాపి అని చెప్పబడేవాడు 32 రూపాయలు ఇచ్చి రెండు మేకలు కొన్నాట్ట. ఛావగొట్టి చెవులు మూసి ఆయన్ని ఏడిపించేసి ఆ మేకల్ని ఇచ్చేసేలా చేశారు.

❋ శిరిడీ సాయిని ఏడిపించగలిగారు.

ఆ విధంగా శిష్యులు చాలా గొప్పవాళ్ళు.

They are quite capable.

☝ కాని అక్కడ గురువు చేతకాక ఊరుకోలేదు.

-- ఇంక వీళ్ళకి ఆ విద్య రాదు,

వాళ్ళు నేర్చుకునే స్థితిలో లేరు అని ఇచ్చేశాడు.

-- వాళ్ళకి నేర్పగలననే నమ్మకం ఉండి ఉంటే ఇచ్చేసేవాడు కాదు.

-- శిష్యులు చెప్తే ఇచ్చేస్తే ఇంక వాడేం గురువు?

❋ లేకపోతే అప్పుడే శ్రీయంత్రం దిగేదేమో?

-- 32 అనేది శ్రీవిద్యలోని ఒక అద్భుతమైనటువంటి సంఖ్య.

ద్విజపంక్తి ద్వయోజ్వలా.

ఆయన తెల్లమేక, నల్లమేక కొన్నాడు.

ద్విజపంక్తి, అప్పుడే శ్రీవిద్యని దింపేవాడేమో?

గురువుల దగ్గర మనం చాలా మిస్సవుతాం.

కారణం ఏమిటి?

చెప్పిన దాన్ని చెప్పిన రోజు మీరు నేర్చుకోరు.

ఇప్పటికైనా ఈ 42 రోజులు చాలా జాగ్రత్తగా మీరు ఏ రోజు చెప్పింది ఆరోజు అర్థం చేసుకోండి.

నేను చెప్పేనుకదా,

ఈ 42 రోజుల లోపల నేను మొత్తం దింపేస్తాను.

కానీ "మాకు ఇది రావటంలేదే" అని మీరు కంగారు పడకండి.

మీకు రావాలని నేను అనటంలేదు.

వివరణ, లాజిక్ అర్థమయితే చాలు.

యాజ్ ఏ లెక్చరర్స్ మా అనుభవం ఏమిటంటే, మొదటి రోజు క్లాస్‌లో వాళ్ళకి మొత్తం సిలబస్ చెప్పేస్తాం.

ఎందుకు చెప్తాం?

తరవాత నేను చెప్పే క్లాసుల్లో ఇంటెలిజెంట్ స్టూడెంట్స్ "మాస్టారూ! మీరు ఈ పాయింట్ చెప్పలేదేం?" అని అడుగుతారు.

అలాగ డిశంబర్ 99 లోపల ముందు సిలబస్ మొత్తం దిగి పోవాలని నా కోరిక.

కానీ నేను దింపాలి అంటే,

ఈ డి.టి.పి. చేస్తోన్న వాళ్ళు జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోండి. వాళ్ళకి సహాయపడేవాళ్ళ సంఖ్య పెరగాలి. చాలా పెరగాలి.

2,000 మందికి వెళ్ళాలని నేను చెప్పాను.

ఏ రోజు కేసెట్ ఆ రోజు సాయంత్రం లోపల మీరు రెడీ చేసేసుకోండి. మీరు కాస్త బద్ధకించారో! మరి ఏదో పని మీద ఇది చేసే వాళ్ళు బయటకి వెళితే? అందుచేత గ్రూప్‌లా ఫార్మ్ అయి చెప్పిన విషయాన్ని అవగాహన చేసుకోవటానికి ప్రయత్నం చేయండి.

మంత్రము- యంత్రము- తంత్రము

ఇదీ ఇవాళ నేను చెప్పాను.

మంత్రము అంటే థాట్ ఫోర్స్.

ఆలోచనల యొక్క శక్తి.

ఆలోచనల యొక్క శక్తి దేనితో పెరుగుతుంది?

✼ నిరంతరము అదే ఆలోచన ఆలోచిస్తూ ఉంటే పెరుగుతుంది.

-- అదే ఆలోచన ఆలోచించటానికి తెలివైన వాళ్ళు దాన్ని గుర్తుంచుకోవటానికి ఫార్ములాలాగా డెవలప్ చేసుకుంటారు.

దానిని "మంత్రము" అన్నాం.

అందుచేత ప్రతీ మంత్రమూ కూడా ఒక ఫార్ములా.

దానినే రిపీట్ చేసుకోవాలి మీరు.

దాని తర్వాత ఏం చెప్పాను?

యంత్రము.

❋ మన శరీరాల్లో ఉండే అనేక యంత్రాలన్నీ కూడా 7 గ్రహాల యొక్క యంత్రముల మీద ఆధారపడి ఉంటాయి.

☝ ఆ ఏడు గ్రహాల యొక్క యంత్రములే ఆహారము తీసుకునే ముందు మీరు కచ్చితంగా వ్రాసుకోవాలి.

-- గాలిలో అయినా వ్రాసుకోండి.

కాని నా సజెషన్ ఏమిటంటే,

ఒక ప్లేట్ తీసుకుని ఉంగరం వ్రేలుతో నీళ్ళతో మాత్రమే వ్రాయండి. వీలైనంత వరకూ. వీలు లేకపోతే ఇంకేం చేస్తాం!

❋ ఎప్పుడు ఏ ఆహారము తీసుకున్నా పంచ ప్రాణాలకు సంబంధించిన మంత్రాలతో,
శరీరము అనే ధునిలో వేస్తోన్న ఆహుతులుగా తీసుకోండి.

స్వస్తి.



ఆహారాన్ని అమృతంగా మార్చే విధానము

మనలోని దేవత్వాన్ని ప్రోది చెందించి,
మనల్ని అమరత్వం వైపుగా నడిపించే
మంత్ర జపము, ధ్యానము, షట్చక్ర జాగరణ మొదలైన అనేక సాధనా విధానాలను మాస్టరుగారు అందజేశారు.

మాస్టరుగారి యొక్క ప్రత్యేకత ఏమిటంటే,

మనం ప్రతి నిత్యమూ మూడు పూటలా స్వీకరించే ఆహారాన్ని కూడా అమరత్వ సాధనగా మలిచి అందజేశారు.

ఈ సాధనా విధానంలో ఈ దిగువ మంత్రాలను, యంత్రాలను ఉపయోగించుకోవడం జరుగుతుంది.

శ్రీమహాలక్ష్మీ ధ్యాన మంత్రము

తతశ్చావిరభూత్ సాక్షాత్ శ్రీరమా భగవత్పరా
సంజయన్తీ దిశకాన్త్యా విద్యుత్సౌదామినీ యథా

శ్రీమద్భాగవతం 8-8-8 (స్కం॥ అ॥ శ్లో॥)

సర్వరోగహర మంత్రము

అచ్యుతానంత గోవింద నామోచ్ఛారణ భేషజాత్
నశ్యంతి సకలారోగాః సత్యం సత్యం వదామ్యహం - అగ్ని పురాణం

అనుగ్రహ మాలామంత్రము

ఓం భూర్భువః స్వః
హ్రీం శ్రీం క్లీం
తత్సవితుర్వరేణ్యం
భర్గోదేవస్య ధీమహి
ధియోయోనః ప్రచోదయాత్
హ్రీం శ్రీం క్లీం ఓం
క ఏ ఈ ల హ్రీం
హ స క హ ల హ్రీం
స క ల హ్రీం శ్రీం

శరణాగతి మంత్రము

ఓం ద్రాం శ్రీకృష్ణ శ్యామ కమలనయన
దత్తాత్రేయాయ శరణం మమ ద్రాం

శుభ కామన

స్వస్తిః ప్రజాభ్యః పరిపాలయన్తాం
న్యాయేన మార్గేణ మహీం మహీశాః
గోబ్రాహ్మణేభ్యః శుభమస్తు నిత్యం
లోకాస్సమస్తా సుఖినో భవన్తు
కాలే వర్షతు పర్జన్యః పృథ్వీ సస్యశాలినీ
దేశోయం క్షోభ రహితో బ్రాహ్మణాస్సన్తు నిర్భయాః
సర్వే భవన్తు సుఖినః సర్వే సన్తు నిరామయాః
సర్వే భద్రాణి పశ్యన్తు మాకశ్చిత్ దుఃఖ మాప్నుయాత్

అపుత్రాః పుత్రిణస్సన్తు పుత్రిణస్సన్తు పౌత్రిణః
నిర్ధనా సధనా సన్తు జీవన్తు శరదాం శతం
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

అసతోమా సద్గమయ
తమసోమా జ్యోతిర్గమయ
మృత్యోర్మా అమృతంగమయ
స్వార్థం మా పరమార్థం గమయ
అవ్యవస్థాం మా సువ్యవస్థాం గమయ
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః శాంతిః శాంతిః

తూర్పు

ఉత్తరము | | దక్షిణము

6	7	2
1	5	9
8	3	4

పశ్చిమము

ఆదివారము - సూర్య యంత్రము

7	8	3
2	6	10
9	4	5

సోమవారము - చంద్ర యంత్రము

8	9	4
3	7	11
10	5	6

మంగళవారము - కుజ యంత్రము

9	10	5
4	8	12
11	6	7

బుధవారము - బుధ యంత్రము

10	11	6
5	9	13
12	7	8

గురువారము - గురు యంత్రము

11	12	7
6	10	14
13	8	9

శుక్రవారము - శుక్ర యంత్రము

12	13	8
7	11	15
14	9	10

శనివారము - శని యంత్రము

యంత్రమును వేయాల్సిన విధానము

✧ యంత్రాన్ని అనామికతో (ఉంగరం వ్రేలు) నీటితో వేయాలి.

✧ ఉత్తరం దిశలో ఉన్న చిన్న సంఖ్యతో మొదలుపెట్టి ఆరోహణ క్రమంలో సంఖ్యల్ని వేస్తూ, దక్షిణం దిశలో ఉన్న పెద్ద సంఖ్యతో ముగించాలి.

(ఉత్తరము - ఆగ్నేయము - పశ్చిమము - నైరుతి - కేంద్రము - ఈశాన్యము - తూర్పు - వాయవ్యము - దక్షిణము)

ఆహారాన్ని స్వీకరించే విధానము

✧ ఆ రోజుకు సంబంధించిన యంత్రాన్ని వేసుకోవాలి. (57, 58 పేజీలలోని యంత్రాలు)

✧ ఒకసారి శ్రీమహాలక్ష్మీ ధ్యానమంత్రాన్ని (పేజీ నెం. 55), ఇంకొక సారి సర్వరోగహర మంత్రాన్ని (పేజీ నెం. 55), ఈ విధంగా 5 సార్లు ఉచ్చరించాలి.

✧ భగవద్గీత 15 వ అధ్యాయంలోని ఈ మంత్రాన్ని ఒకసారి ఉచ్చరించాలి.

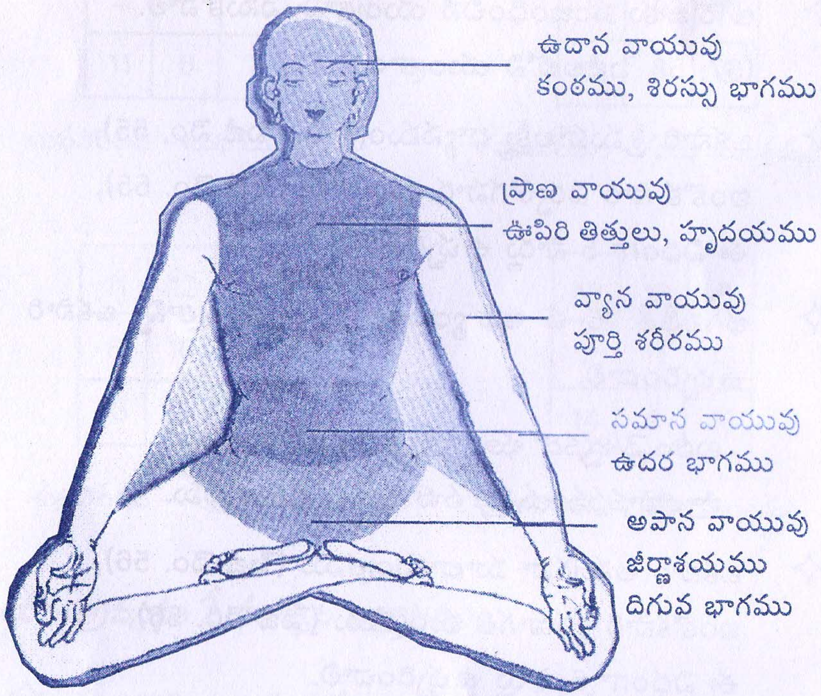
అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహమాశ్రితః
ప్రాణాపానసమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధమ్.

✧ ఒకసారి అనుగ్రహ మాలామంత్రము (పేజీ నెం. 56), ఇంకొకసారి శరణాగతి మంత్రము (పేజీ నెం. 56), ఈ విధంగా 5 సార్లు ఉచ్చరించాలి.

✧ ప్రతీ ముద్దను శరీరము అనే ధునిలో వేస్తొన్న ఆహుతిగా ఒకొక్క ప్రాణవాయువుకు సంబంధించిన మంత్రంతో తీసు కోవాలి.

ఓం ప్రాణాయ స్వాహా
ఓం అపానాయ స్వాహా
ఓం సమానాయ స్వాహా
ఓం ఉదానాయ స్వాహా
ఓం వ్యానాయ స్వాహా

శరీరంలోని పంచ ప్రాణముల యొక్క స్థానములు



✧ మనం తీసుకునే ప్రతీ ముద్దను ఒక ఆహుతిగా సమర్పించడమే కాకుండా, ఆ ముద్దను నమిలి మ్రింగేటప్పుడు ఆయా ప్రాణ వాయువులు ఉత్తేజితం అవుతున్నట్లుగా భావన చేయాలి.

-- ఉదాహరణకు ఓం ప్రాణాయ స్వాహా అన్నప్పుడు పైన చూపించిన విధంగా శరీరంలో ప్రాణ వాయువు ఉండే ఊపిరితిత్తులు, హృదయము ఉండే భాగం మీద మన మనస్సుని నిలపాలి.

✧ భోజనానంతరం వజ్రాసనంలో కూర్చుని,
5 సార్లు కుడిశ్వాస తీసుకుని,
స్వీకరించిన ఆహారాన్ని ఈ మంత్రంతో వితరణ చేయాలి.

నేను తీసుకున్న ఈ ఆహారము
ప్రపంచములో ఆకలిగా ఉన్న అన్ని ప్రాణులకి చెందునుగాక!
అవి సంతృప్తిని చెందునుగాక!

✧ "నమస్కారమ్స్ మాస్టర్ సి.వి.వి." అని 3 సార్లు ఉచ్చరించి 20 నిమిషాలు శ్వాసను గమనించాలి.

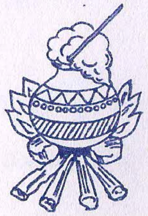
-- "నమస్కారమ్స్ మాస్టర్ సి.వి.వి. టూ యువర్ లోటస్ ఫీట్" అని ప్రేయర్‌ని ముగించి

-- శుభ కామనను (పేజీ నెం. 56, 57) చేయాలి.

మనం ఆహారం తీసుకునే ప్రతీసారి ఈ విధంగా చేయగలిగితే,

రోగరహిత జీవితము,
వృద్ధాప్య రహిత జీవితము,
అమరత్వము

ఈ మూడు స్థితులు మనకు లభిస్తాయి.



పంచ ప్రాణాలకు ఆహుతులు

ఈ సాధనా విధానంలో ఆహారాన్ని పంచ ప్రాణాలకు ఆహుతులుగా సమర్పిస్తూ తీసుకుంటాం.

❀ మానవ శరీరం అనే అత్యద్భుతమైన యంత్రాన్ని నడిపించే ఇంధనం ఏమిటంటే, పంచ ప్రాణాలు.

మనం తీసుకునే ఆహారాన్ని మనలోని వైశ్వానరుడు ఆరగించి,
ఆ శక్తిని పంచ ప్రాణాలుగా మారుస్తాడు.

అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహమాశ్రితః
ప్రాణాపానసమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధమ్.

ప్రాణ శక్తులు చేసే పనులను మాస్టరుగారు "పరివ్రాజకుల కరదీపిక" అనే పుస్తకంలో ఈ క్రింది విధంగా తెలియజేశారు.

వ్యానము : శరీరము లేకపోతే జీవాత్మ సంగ్రహించుకొన్న ప్రతీ దాన్ని
శరీరమంతటా వ్యాపింప చేస్తుంది.
ఈక్వల్‌గా డిస్ట్రిబ్యూట్ చేస్తుంది.
ఇది సెంట్రిఫ్యుగలు, కేంద్రము నుంచి దూరంగా వెళుతుంది.

సమానము : ఇది సెంట్రిపెటలు, సెంటరు వరకూ, బొడ్డు వరకూ
తీసుకొస్తుంది.

సెంట్రి పెటల్ అండ్ సెంట్రిఫ్యుగల్ అని రెండు రకాలైన పవర్సులో, ఒకటి కేంద్రాభిముఖము, ఇంకొకటి కేంద్రం నుంచి దూరంగా వెళ్ళేది.

వ్యాన వాయువు దూరంగా వెళుతుంది, పెరిఫెరల్.
సమాన వాయువు బొడ్డు దగ్గరకు వస్తోంది, లోపలికి వస్తోంది.
సమాన వాయువు ఆకాశతత్వానికి సంబంధించినది.

ఉదానము : అగ్నితత్వము, వాక్కు.
ఉదానము కంఠం దగ్గర ఉంటుంది.

ప్రాణము : జలతత్వము, హృదయం దగ్గర ఉంటుంది.
రక్తం! ఆ జలతత్వాన్నే అది అక్కడ పంపు చేస్తూవుంటుంది.

అపానము : గుదాద్వారం, విసర్జన.
అంటే జీవాత్మ యొక్క పరిధిలోకి లేకుండా తోసేస్తుంది.
ఈ శక్తి యొక్క మెయిన్ పని ఏమిటంటే, మన శరీరం లోపల
ఉండకూడని దాన్ని ఉండనివ్వదు.

✧ అందుచేత మనం తీసుకునే ప్రతీ ముద్దని
ఈ పంచ ప్రాణాలకు ఆహుతులుగా వేస్తూ,
ఆయా శరీర భాగాలను ధ్యాసలో ఉంచుకుంటే,

-- మన శరీరం రోగరహితంగా,
వృద్ధాప్య రహితంగా ఉంటూ,
మనల్ని అమరత్వం వైపుకు తీసుకుని వెళుతుంది.